电脑报 总策划 [摄影大师之道] CAMERA

数码摄影
构图与用光

告诉你获得绝美照片的拍摄秘笈

构图 · 照片的骨架　光影 · 照片的灵魂

墨叶 王鹿童 小灰 编著

+ 一本案例式经验集锦，保证你从此轻松应对各种拍摄场景

电脑报电子音像出版社
CEAP ELECTRONIC & AUDIOVISUAL PRESS

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

□ 摄影大师之道

数码摄影构图与用光

电脑报电子音像出版社
CEAP ELECTRONIC & AUDIOVISUAL PRESS

内容提要

从生命中的第一台相机入手，你就走进了一个充满魔力的世界。你渴望着进步，渴望能够生动记录下生活中的每一处感动。可为什么总感觉自己的照片不够专业？为什么自己的照片无法做到神形兼备？

相信每一个刚开始起步的摄影爱好者都会问自己以上问题，而本手册就是专门为解决以上困惑而编写的。它集合了众多专业级摄影大师多年拍摄经验与感悟，从基础的构图与用光常识，到一个个精心挑选的摄影案例，再到摄影大师们最宝贵经验的倾囊相授。相信这众多的经验技巧会逐渐影响你的拍摄，并最终成为你摄影思维的一部分。加油吧！为了你热爱的摄影！

在此感谢罗雪、李伟军、任丽等作者提供部分内容与图片，另外对舒洁、杨丞、小虎、王英、小茜等模特的支持表示感谢。

精彩光盘内容

- 主流数码单反相机产品参数
- 经典单反镜头推荐
- 数码摄影相关软件精选（3大类共24款精品软件）
- Photoshop笔刷与滤镜（400余款精品笔刷）（10款摄影师推荐滤镜）

摄影大师之道
数码摄影构图与用光

墨叶 王鹿童 小灰 编著

技术编辑：刘佳佳
版式设计：张姝亚
出版单位：电脑报电子音像出版社
地　　址：重庆市双钢路3号科协大厦
邮政编码：400013
对外合作：(023)63658933
发　　行：电脑报经营有限责任公司
经　　销：各地新华书店、报刊亭
CD生产：苏州新海博数码科技有限公司
文本印刷：重庆建新印务有限公司
开本规格：880mm×1230mm 1/16　16印张　180千字
版　　号：ISBN 978-7-89476-155-2
版　　次：2009年5月第1版　2009年5月第1次印刷
定　　价：48.00元(1CD+手册)

Contents
目录

构图篇

PART 01

构图是摄影的骨架

● 构图是摄影成败的第一步 4

带你认识摄影中的构图 5

良好的构图是照片的骨架 6

怎样的图片最有吸引力 8

● 摄影构图的基本因素与相互关系 10

照片的结构要素 10

相互影响的结构要素 11

● 各类基本构图方法 13

遵循线条美的构图形式 13

遵循形状美的构图形式 19

色彩对构图的影响 26

● 好的构图基本原则 31

构图的基本法则 31

追求简洁 31

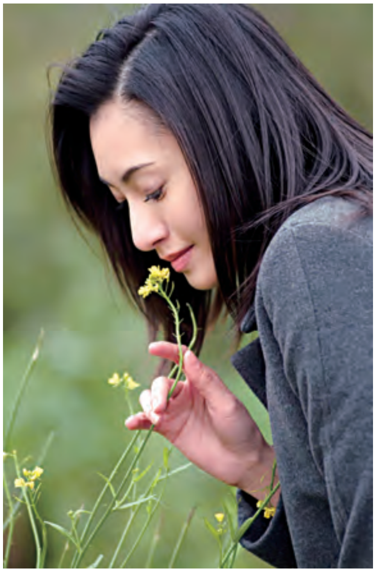
画面均衡 33

黄金分割 34

寻找线条 36

Contents
目录

构图篇



PART 02

人像摄影构图法则

- 人像摄影构图的特别之处 40
- 人像摄影的基本表现形式 43
  - 特写人像 43
  - 半身人像 46
  - 七分身人像 47
  - 全身人像 49
- 选择最合适的拍摄角度与视角 50
  - 选择水平还是垂直画幅 50
  - 选择合适的拍摄角度 54
  - 你必须重视的拍摄视角 58
- 细心搭建人像照片的画面结构 63
  - 三分法构图 64
  - 中心式构图 66
  - 三角形构图 69
  - 对角线构图 71
  - 框式构图 73

Contents
目录

构图篇

PART 03

风景摄影构图法则

● 好的风景照片画面构成原则 76

不同的取景带来不同的感受 76
如何取景构图才是好的风景照片 77

● 各具风格的风景照片构图方式 82

给人安宁感的水平线构图 82
突显高大的垂直构图 84
经典的井字形构图和三分法构图 85
活泼动感的对角线构图 86
动感十足的斜线构图 87
优美的曲线构图 88
汇聚视线的放射线构图 90
稳定的三角形构图 93
突出重点的中央重点构图 95
平衡感的对称构图 97
灵便的L形/框形构图 98

● 不同风景素材的构图技巧 100

海洋/湖泊 100
溪流/河流 102
山景/沙漠 104
草原 106
日出/日落 108
雪景 111
花卉 112
树木 114
夜景 115
城市/建筑 118

Contents
目录

用光篇

PART 04

光影是摄影的灵魂

- 揭开光线的面纱 122
  - 光的聚散 122
  - 光的方向 124
  - 光的强弱 128
  - 光的软硬 129
  - 光的颜色和色温 130
  - 认识光比 131
- 如何更好地控制光线 132
  - 让测光更准确 133
  - 对自然光线的控制 135
  - 选择最佳光源 136
- 数码相机曝光组合的设置 138
  - 光圈、快门、ISO 138
  - 三者的变化关系 139
  - APEX曝光公式 140
  - 白平衡 145
  - 调整EV 146
- 用光器材的使用 149
  - 闪光灯 149
  - 反光板和柔光板 152

Contents
目录

用光篇

PART 05

人像摄影用光技巧

- 晴天外拍可爱美女 156
  - 制造梦幻效果的逆光人像 156
  - 勾画轮廓的侧光人像 159
  - 突出人物的顺光人像 161
  - 如何利用好中午顶光 162
  - 寻找阴凉处的漫射光 164
  - 晴天人像拍摄如何补光 167
- 阴天外拍优雅的气质美女 171
- 黄昏时候的泳装、内衣人像 178
- 棚拍人像布光实战 183
  - 影棚人像的布光方案 183
  - 为报纸拍封面 187
  - 为电子产品拍专题 191
- 巧用光线拍摄可爱Baby 195
  - 用户外自然光拍摄孩子最自然的一面 195
  - 寻找柔和的散射光 196
  - 寻找低角度的直射阳光 198
  - 善用窗户光 199
  - 利用单灯拍摄 200

Contents
目录

用光篇

PART 06

风景摄影用光技巧

- 用相机记录迷人的高原风光 204
- 在海之南拍摄日出日落 209
- 光影是建筑的舞台 213
  - 各种光线条线下的建筑拍摄 213
  - 用光影塑造建筑的神韵 216
- 在冬天的雪原拍丹顶鹤 218
- 微距让鲜花充满生命 225
  - 顺光逆光的对比 226
  - 侧光对花朵的刻画 227
  - 阴天的漫射光 228
  - 巧妙利用外因 229
- 虫拜者的生态世界 230
  - 带上必备的辅助工具 230
  - 了解昆虫的习性 231
  - 选择适当的快门与光圈 232
  - 合理控制景深 233
  - 善于利用光线 234
- 流光溢彩的夜景摄影 235
  - 夜景拍摄的曝光组合 236
  - 快门速度的选择 237
- 今年烟花特别多 238
  - 做好准备工作 239
  - 曝光组合的设定 240
  - 拍摄烟花的高级用光技巧 241
- 不同天气的用光技巧 243
  - 阴天 244
  - 暴风雨 245
  - 大雾天气 246
  - 云海 247
  - 雨天 247
  - 闪电 248

梦与纪律并不冲突，它们是一体两面。就像音乐，它建构在数学的精确之上，却从感觉和肺腑来打动我们。技巧和感性是分不开的。

——马克.吕布

PART 01

构图是摄影的骨架

构图是摄影成败的第一步

摄影构图的基本因素与相互关系

认识各类基本构图方法

好的构图基本原则

构图是摄影成败的第一步

构图是一项与审美有关的活动。生活中处处存在着美，一株带着露水的小草、一位正向你走来身着红裙的姑娘、一片烟波浩渺的大海……在摄影师眼里，它们都是美，你不仅要善于发现身边的美，而且要学会将你的视觉感受表现在画面上，让精彩的瞬间永存。

在一个摄影师思考如何表现眼前的景象时，他将认识到构图对于摄影来说是多么的重要。在很大的程度上，构图决定着构思的实现，决定着作品的成败。

对于一名摄影师来说，构图是一门基本功，是照片的骨架，是摄影师为了表达自己的意图，在照片中对所摄题材所做的安排和处理。所以，好的构图是好照片的第一要素。

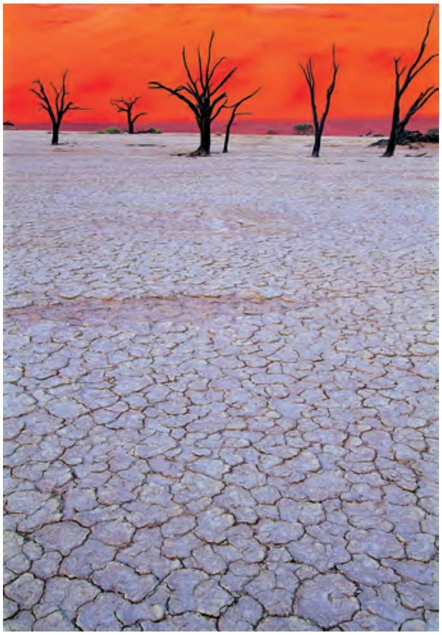
当你学习完构图篇后，你会发现获得构图良好的照片通常需要用心计划，有时还需要耐心的等待。你还会发现构图将成为你摄影思维的一部分，并进而成为你的直觉。

带你认识摄影中的构图

构图一词来源于英语Composition的译音，翻译过来的意思是造型艺术，在中国画的理论中也称为“布局”、“章法”等，构图是一切造型艺术的重要造型手段之一。准确地说，构图就是指将各部分组成、结合、配置并加以整理出一个艺术性较高的画面。通俗言之，构图就是指如何把人、景、物安排在画面当中以获得最佳布局的方法。

很久以来，画家们经过认真的研究，找到了一些对绘画创作普遍有用的构图规则。相机发明以后，这些构图的规则也被摄影家所利用。摄影构图通俗地讲：就是为了表现照片的主题思想，而对画面上的人或物及其陪体、环境作出恰当的安排，并运用艺术的手段强化或削弱画面上某些部分，最终达到使主题突出，主体和陪体之间的布局多样统一，照片画面疏密有致，以及结构均衡的艺术效果，使主题思想得到充分、完美的表现。

熟练的摄影师们是如何构图的呢？有的时候他们会将图形或物体摆放在特定的位置后再进行拍摄，这就是所谓的摆拍；而大多数情况下被摄体是不能任由摆放的，这时就需要改变相机的视角来改变构图，只要对相机进行很细微的移动，就能在构图上产生强烈的变化。



让水平线位于画面上方，给人的第一感觉是干涸的沙漠

只需要稍稍放高机位，将水平线放在画面正中，你的第一感觉是什么？是不是树木的姿态万千以及沙丘的艳丽色彩

想要拍出一张好照片，仅仅靠设备的支持和技术的完美是远远不够的，照片必须是有灵魂的，而照片的灵魂就来自摄影师的思维和意图。也就是说，照片必须具有情感上的冲击力，而这种情感上的冲击力，通常是通过取景、构图和用光来决定的。

我们来看看大师的作品到底有着怎样的魅力，这张照片无论从构图、人体姿态还是色调、光影上来看，都是如此完美，犹如一幅优美的画作。

大师说

当你准备拍摄一幅照片的时候，应该时常问自己三个问题：

我拍摄这张照片是想通过它表现什么样的主题？

怎样布局才能让观赏者把注意力都集中到我想表达的中心上呢？

主体和陪体足够简化吗？是否把没有必要保留或对主题有冲淡作用的景物都去掉了，而只留下那些深化主题的东西了呢？

当你对三个问题的答案了然于胸的时候，好的照片就离得不远了。

良好的构图是照片的骨架

一张构图严谨的照片会给人舒服、和谐的感觉，做到这一步，你已经跨出了合格摄影师的第一步。下面这张照片，我们会发现，无论怎样裁剪，或者将某些元素移位，都失去了原有的和谐感。这，就是一丝不苟构图的结果。

如果没有右上方的树叶，构图将显得有一点空洞，有了树叶的陪衬后，弧线与树叶相得益彰，让画面元素更丰富

仅仅严谨还不够，如果你还想往更进一步发展，不仅仅是记住九宫格、三角形、S形构图的要诀那么简单。不断超越、创新和突破是你应该做的。试着再开动你的头脑，让构图再巧妙一些，让你的照片不落窠臼。

好了，一张构图严谨而且巧妙的照片诞生了。接下来，你还得注意线条、光线、色彩对构图的影响。有时候，一个线条就有可能决定照片的成败，而光线和色彩与构图之间的关系同样密切，在你拍摄的过程中一样都不可以忽视。

大师说

你需要记住的是，面对你感受到的美，你需要构思如何将其表现出来，而且是更好地表现出来。对主体加以强调，舍弃那些表面的、繁琐的、次要的东西，并恰当地安排陪体，选择环境，使作品比现实生活更高、更强烈、更集中、更理想，以增强艺术效果。总的来说，就是把一个人的思想情感传递给别人的艺术。

怎样的图片最有吸引力

怎样的图片才最具有吸引力，回答完这个问题，你对摄影的学习就将更深一步。相信作为一名摄影爱好者，你早已经博览群“图”，在成千上万的图片中，又有多少能深深刻在你的记忆里？或者曾经引起过你的思考，甚至打动过你的心灵呢？

一张不出错的照片能做到吗？显然不能。不出错是指构图、光用、色彩搭配上的不出错，就算你了解所有摄影要素方面的规则，你还是不能保证自己拍出的照片具有震撼人心的力量。那么大师们为什么能做到？他们的照片为什么看起来像会说话？

当你看到一朵鲜花，九宫格构图、顺光、深色背景的选择……都做到了，可拍出来的照片美则美已，却仿佛在哪里都看到过，有没有办法能让你的照片在美观的基础上更有自己的独特魅力呢？答案是肯定的，这就是摄影的更高一个境界了，它需要摄影师长年累月的练习和永远保持的创新，而且是一个没有太多章法的境界，你唯一需要做的，就是不断地超越自己。

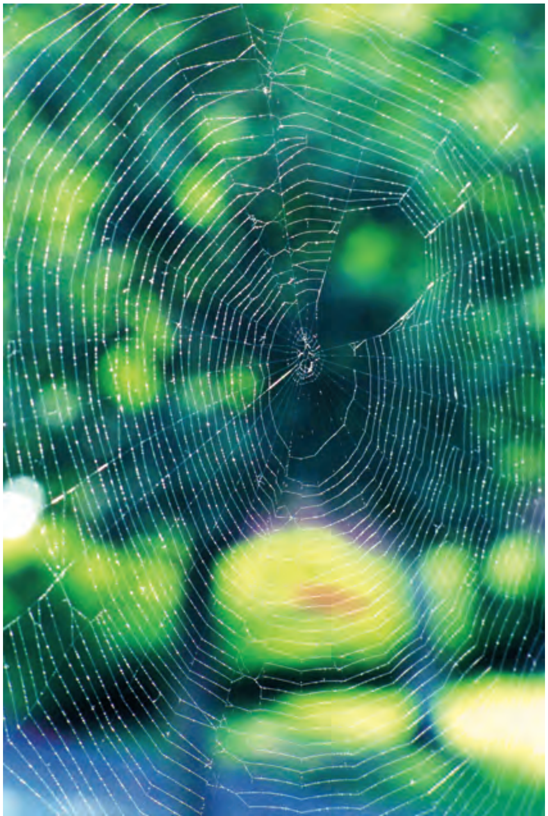
追求创新

没有人规定你拍摄大海必须用三分法，没有人强迫你拍摄高楼必须仰拍，更没有人告诉你拍摄花卉一定要用顺光，为了到达更高的层次，你有时需要将所有这些规则都抛到脑后，用一种全新的视觉和方式来表现生活中的景致。

这里要表达的意思不就是“无招胜有招”吗？这么说来我们这本书中讲的构图与用光就毫无意义了？

你可千万别误会了“无招胜有招”的意思，这里探讨的是在打好基本功以后的更高境界，在你对摄影技巧烂熟于心并融会贯通后，它们已经在你的思维里根深蒂固，你的创新才不会是脱离美学轨道的胡乱创新。

那么怎样创新呢？这是一个只可意会不可言传的东西，因为每个人的创新思维都不一样，你可以从简单的开始起步：将相机脱离常用机位，离被摄体更近、往上/下移一点、选择仰拍或者俯拍……方法多种多样，总之就是“不走寻常路”。



主体与陪体虽然形态相似，但是在虚实和高矮上有了对比，画面也变得有趣味。

体现对比

一个优秀摄影师最需要记住的词就是——“对比”。一张对比强烈的图片更能引起观赏者的强烈共鸣并在其心中留下深刻印象，有灵魂的照片很多都运用了“对比”这一表现手法，可以说，有对比的照片会说话。

我们几乎可以在大多数摄影作品中找到对比的元素：明暗对比（通过光线体现）、动静对比（例如道路与飞驰的汽车）、新旧对比（例如摩天大楼与传统元素）、大小对比、高矮对比、美丑对比、悲喜对比、刚柔对比、颜色对比、阔窄对比……

这是在赛车比赛现场拍摄的比赛过程中的照片，除了汽车被清晰再现，背景都被虚化，而且汽车和背景两者形成了强烈对比，用这种视觉冲击更加体现出速度感

注意呼应

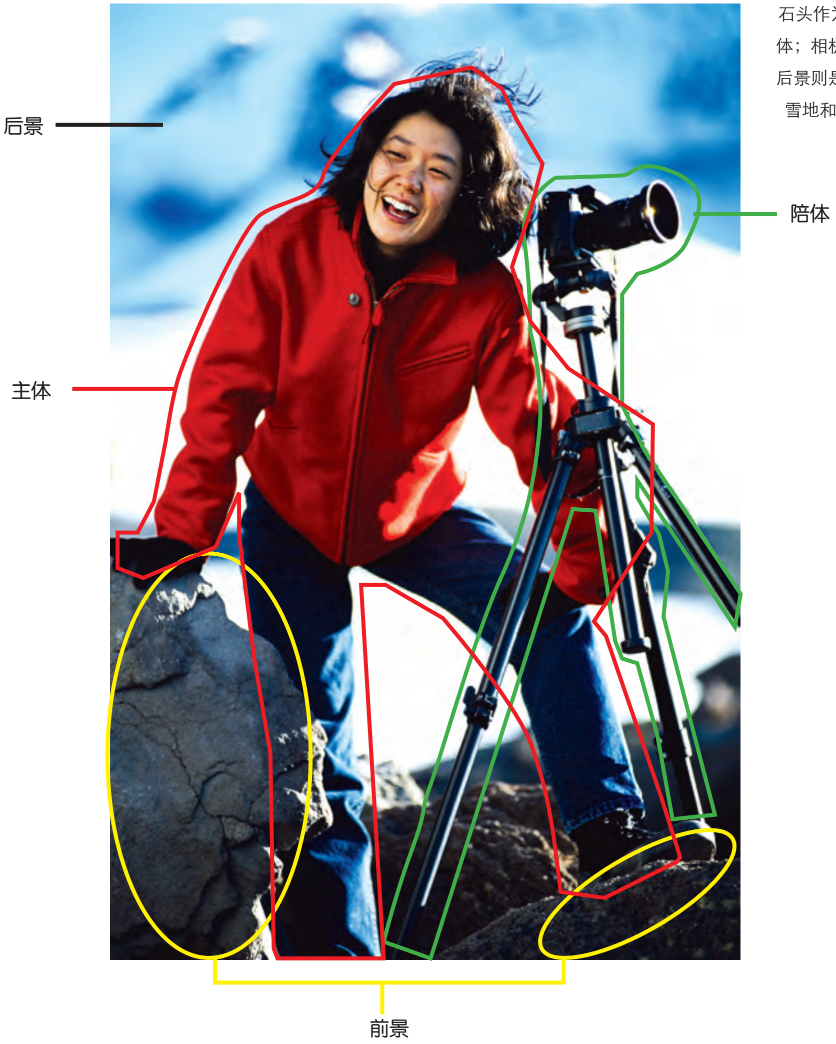
除此之外，摄影师还应掌握的一点就是——“呼应”。不同的主体之间需要呼应、主体和陪体之间也需要呼应。但凡是保留在画面中的元素，都应该是对主题表达有用的元素，而且彼此之间应该是相互联系形成的有机整体。

被摄主体占据了画面最重要的位置，但它并不“孤单”，背后有众多小型的类似植物与之呼应，形成了一个有变化性的有机整体

摄影构图的基本因素与相互关系

照片的结构要素

一张照片在内容和形式上都包含着诸多元素，从结构上来说，构成摄影构图的基本元素包括被摄主体、陪体、前景、后景和环境。



石头作为前景；女摄影师是主体；相机与三脚架作为陪体；后景则是被虚化的雪地；整个雪地和石头组成了画面环境

● 主体

主体很好理解，就是照片中摄影师所要表现的主要对象。照片中的主体既是内容表现的重点，也是照片主题的主要载体，同时还是画面构图的结构中心。它可以是某一个被摄对象，也可能是一组被摄对象；主体可以是人，也可以是物。

● 陪体

陪体是指在画面中与主体有紧密联系，或辅助主体表现主题的对象。

● 前景

在照片中，位于主体之前，或是靠近镜头位置的人物、

景物被统称为前景。前景有时侯也有可能是陪体。

● 后景

后景与前景相对应，是指那些位于主体之后的人物或景物。一般来说，摄影照片中的后景多为环境的组成部分。

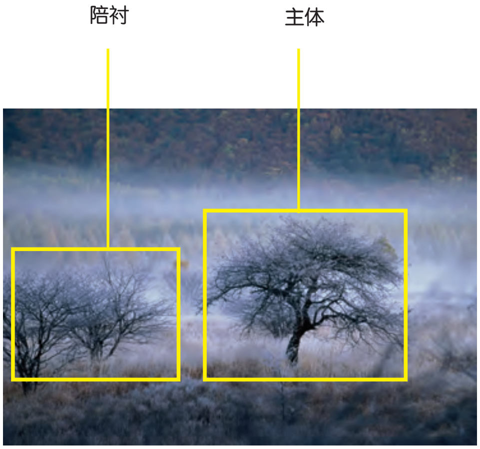
● 环境

所谓环境是指画面主体周围的人物、景物和空间，包括前景、后景及背景，背景是指画面中位于主体背后的景物，属于距镜头最远端的“大环境”的组成部分，可以是高山、大海、天空，也可以是一栋建筑、一面墙壁或一扇窗户。

相互影响的结构要素

被摄主体应该是摄影师首先考虑的因素，对画面的构图也起主导作用。在拍摄时首先需要考虑主体在画面中的应该摆在什么位置，占多大的比例，然后再考虑陪体、环境、空白等的形象、大小、数量和位置。

当画面中既有主体又有陪体的时候，陪体应处于相对次要的位置，使其既能与主体构成呼应关系，又不至于分散观赏者的注意力，更切忌喧宾夺主。



TIPS

拍摄时要根据被摄主体的情况对陪体加以取舍和布局，总之目的是为了陪衬主体，更好地表现主题。

很明显，左侧较矮的树处于次要位置，从位置和大小上衬托了右侧的主体。

安排好主体和陪体后，前后景也不可忽略。前景可以帮助主体表达主题、交待内容、体现时空特征、表现拍摄现场的环境等，比如用花朵、柳絮、枫叶、冰柱、芦苇等做画面的前景，可以给观众以鲜明的季节印象，还可以与主体形成某种蕴涵特定意味的对应关系。

前景在画面中的安排并无什么一定之规，根据画面内容和拍摄者构图的需要，可以将前景安置在画面框架的上下边缘或左右边缘，甚至可以布满画面，比如雨幕、烟雾等。但是，前景的运用和处理应以烘托、陪衬主体以及更好地表现主题思想为前提，而不能分割、破坏画面。

以蔬菜作为前景体现出生机勃勃的春天特征

后景的影调、色调应与主体形成一定的对比，如果后景影调、色调与主体类似，则表现出沉静感；反之，如果后景影调、色调与主体反差强烈，则给画面以活泼和动感。

从内容上来看，后景与前景的内容与作用基本类似。从结构形式上来说，它可以使画面产生层次感、透视感和空间纵深感。常见的后景有远山、天空等。

与主体颜色相似的背景衬托出沉静感

以沙漠作为后景，色调与主体反差强烈

各类基本构图方法

当你观赏一张照片的时候，最先注意到的是什么呢？是整体的色调还是中心物体？其实观赏照片和阅读文章一样，视线都是从左往右看的。观赏者的目光从照片的左下角进入画面，沿着某些景物或线条移动，最后才会落在照片的主体上。了解了这点以后，我们再来理解各种构图方法吧。

遵循线条美的构图形式

其实每一张照片都可以分解成各种线条和形状，照片的构图原则也相应分为按线条进行的构图和按形状进行的构图。我们首先来认识一下摄影中的遵循线条美的构图形式，也就是线性构图。

线性构图在摄影中是经常使用的主要方法之一。“线”是构图的基本视觉要素，它在构图中有多种作用，可以分割画面、产生节奏、表达主题等。

黄金分割构图

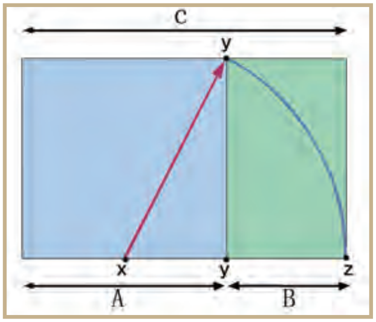
“黄金分割”是一种由古希腊人发明的几何学公式，遵循这一规则构图的画面被认为是“和谐”的。对合格的摄影师来说“黄金分割”是他们在创作中必须深入领会的一种指导思想。

把一条线段分割为两部分，使其中一部分与全长之比等于另一部分与这部分之比。其比值是[5^(1/2)-1]/2，取其前三位数字的近似值是0.618。由于按此比例设计的造型十分美丽，因此这一比例被称为黄金分割。

“黄金分割”公式可以从一个正方形来推导，将正方形底边分成二等分，取中点X，以X为圆心，线段XY为半径作圆，其与底边直线的交点为Z点，这样将正方形延伸为一个比率为5:8的矩形，Y点即为“黄金分割点”，A:C = B:A = 5:8。

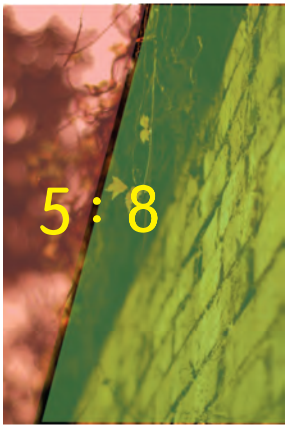
TIPS

这是一个在生活中随处可见的数字，这个数值通常体现在绘画、雕塑、音乐、建筑、摄影等艺术领域。值得一提的是人的上下身、人脸的各个比例都遵循这个黄金比例。

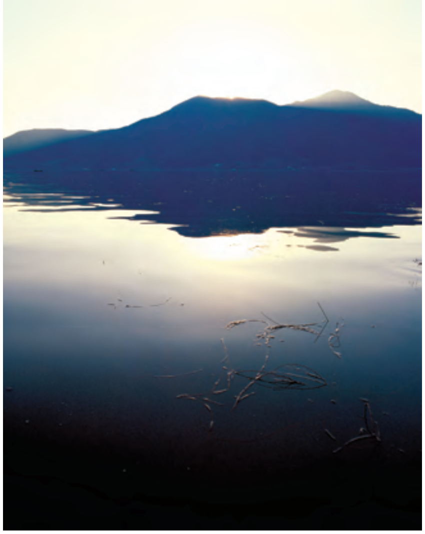


在摄影构图中，黄金分割的比值主要适用于：画面长宽比的确定、地平线位置的选择、光影色调的分配、画面空间的分割以及画面视觉中心的确立。

图中墙面与天空部分所占空间的比例基本符合黄金分割比值



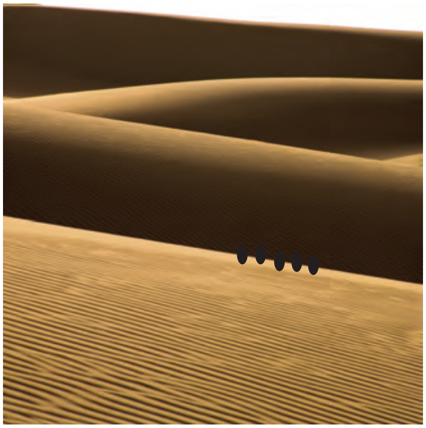
再看看这张在同一地点拍摄的没有遵循黄金分割比例的构图，孰优孰劣相信一比便知。



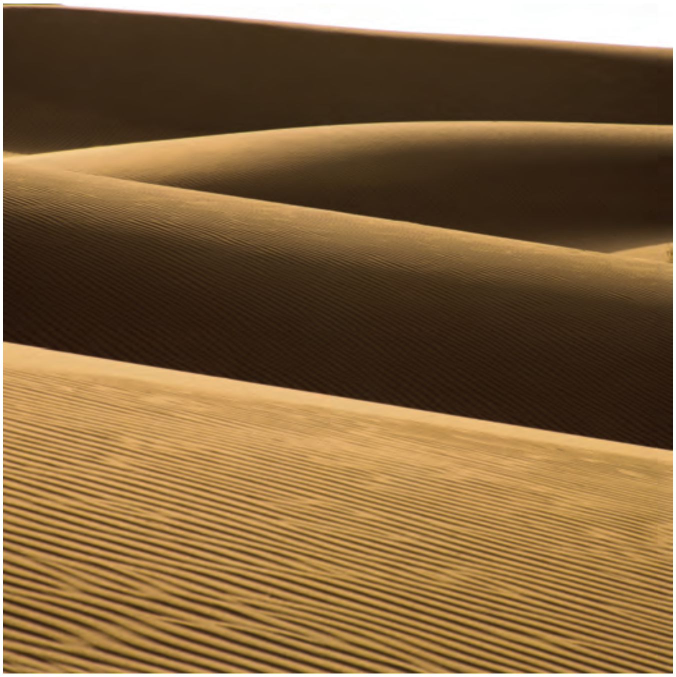
水平线构图

水平横线象征着宁静、宽广与博大，水平线构图能在画面中产生同样的感觉。大自然中的很多景物都具有水平线，例如海平面、地平线等，所以水平线构图是我们在风景摄影中经常都会遇到的构图形式。

有时候我们还会遇到多条横线在同一个画面中的情况，这些线条会让你的画面变得更加有趣。这里有一个巧妙的想法，当多条横线充满画面时，可在部分横线上安排一些以点存在的主体，这种方法能让主体更鲜明，并富有韵律感。



试想一下，在沙丘上出现一队深色的骆驼，在色彩和构图上讲是多么大的改进。



大师说

在进行水平线构图时，不到万不得已，最好不要让水平线从画面正中间穿过，也就是说不要上下各1/2，最好将水平线放在画面上1/3处或下1/3处。也可以尝试着在水平线的某一点上安排一个物体，使其断开，打破贯通画面的水平构图。

垂直线构图

自然界中的很多物体都有竖线形的结构，无论是人物、树木、还是建筑等。垂直的线条象征着坚强、庄严、有力，是另一种常用的构图方式。

如果画面中只有单一的垂直线时也存在和水平线一样的问题，那就是尽量不要让竖线位于画面正中，而应该位于三分线上。

当面对多条竖线时，例如树林、高楼丛林等，可以采用对称排列透视、多排透视等表现方式，都能让画面产生意想不到的效果。

斜线构图

斜线能表现动感、力量和方向，是一种容易令人激动的线条。而斜线构图是一种在摄影中经常会用到的构图方法，斜线构图的画面通常具有极强的动感，并能表现出纵深的效果。通常用来表现自然界的的线条等。

让地平线倾斜，同时让两只鞋子与地平线形成三角形。

斜线构图还可以发展为对角线构图，这种构图形式同样具有极强的动感，而且还能让画面有对称感。

曲线构图

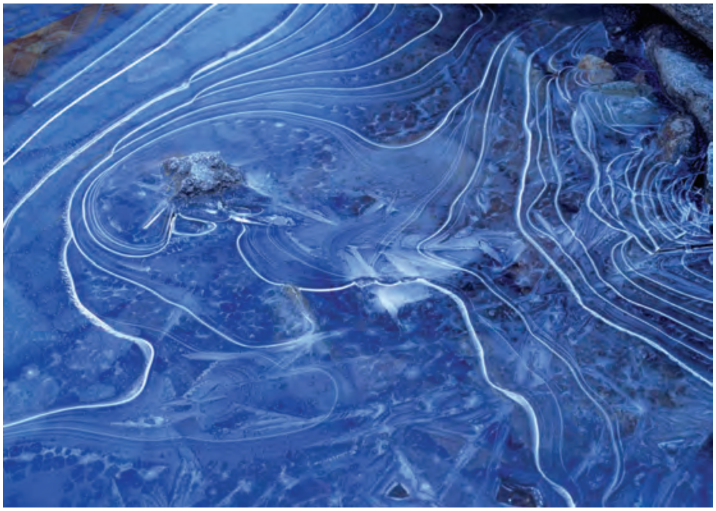
曲线通常表现为优美、浪漫、优雅和变化，是一种难得而珍贵的线条，它比横线和竖线都更具有变化性，而且观赏者的的眼睛更容易被这种线条所吸引并产生美的共鸣。在人体摄影和一些具有曲线特性景物的摄影时非常适用。

曲线包括规则形曲线和不规则曲线，曲线构图往往与其他构图方式同时使用，即让曲线成为画面的分割线条，让画面呈对角线、S形、横形、竖形分割等。

不规则线构图

不规则线是除黄金分割、水平线、垂直线、斜线和曲线之外的线条，因为它的多种多样，所以其构图形式也没有固定的章法可循。不规则线构图如果掌握不好的话，很容易让画面变得杂乱无章。

但是，不规则线如果运用得当会产生奇特的画面效果，有其他构图无法达到的冲击力，而且也是一种比较少见的构图方式。

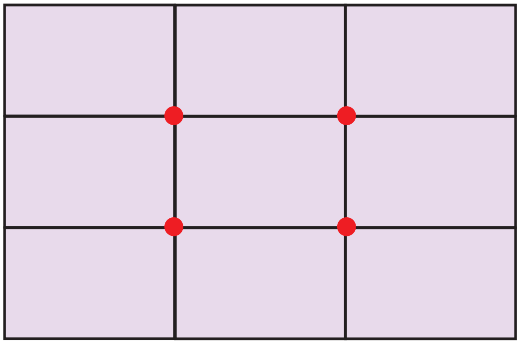


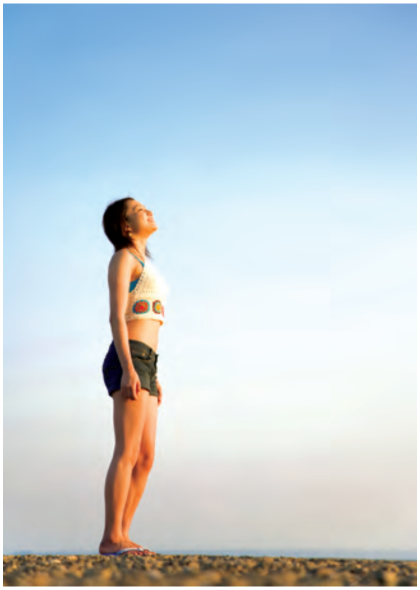
遵循形状美的构图形式

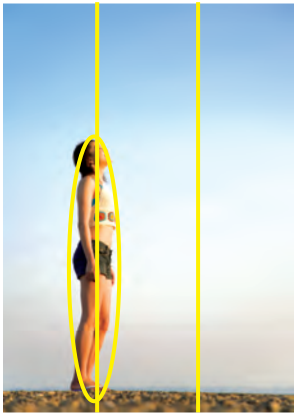
九宫格构图

九宫格构图又叫井字形构图，是黄金分割构图方式的一种演变。就是用横线和竖向各三条线把画面平均分成九块，中心块上四个角的点就是画面的黄金分割点，用任意一点的位置来安排被摄主体都会让画面更完美。

这种构图能呈现变化与动感，让画面和谐而富有活力。那么是不是放在这四个点中任意一个点上都可以呢？其实这四个点也给人不同的视觉感应，通常上方的两点的动感比下方强，左边的点又比右边强。







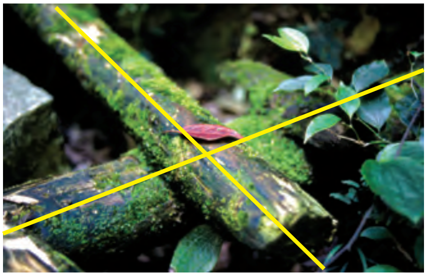
三分法构图

三分法构图同样也是黄金分割构图的一种衍生，是指把画面横向或竖向平分为三份，被摄主体或主体边缘通常位于三分线上的一种构图方式。这种构图方式通常变现为水平或者竖直的形态，具有构图简练的优点。

十字形构图

顾名思义，十字形构图就是由横竖两条线组成画面结构，而两条线或者其交叉点就是用来安排被摄主体的。十字形构图会让画面变得对称和庄重。适合表现对称式结构的物体，例如古建筑等。十字形构图有时也能带给人神秘感，主要应用在十字架、教堂等摄影场合。

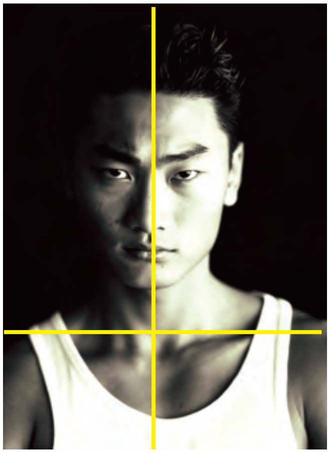
斜向安排的十字形构图也具有趣味性



十字形可不仅仅是字面意义上的横竖两条线的交叉，在生活中只要类似于十字形的场景均可选用十字形构图。如正面人像，头与上身可视为竖线，左右肩膀可视为横线。也可以这样讲，凡是在视觉上能组成十字形形象的，均可选用十字形构图。

TIPS

但是十字形构图通常也存在着呆板的隐患。如果没有色彩和光影效果的衬托，十字形构图很难让画面变得精彩。



三角形构图

说到三角形，它给人的第一印象就是稳定。所以三角形构图是一种稳定的构图形式。有时候多个被摄主体会形成三角形，也有的时候被摄主体本身的轮廓就是一个三角形，此外，不光是物体，光影也能构成三角形的视觉效果。

三角形构图还可以用在半身人像、多个被摄主体的刻画等情况下。例如这位 美女自身动作所形成的上窄下宽的三角形。

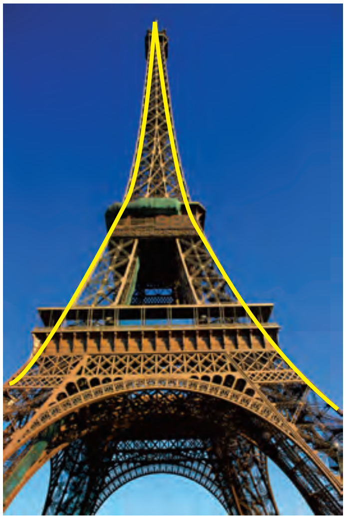
框式构图

框式构图也称口字形构图，这里的框架是指利用前景中的物体将被摄主体框起来，这样做可以赋予照片纵深感。这是一种有利于突出主体的构图方式，而且强调颜色和光影的变化。

我们可以利用门、窗、阴影或其他多种框架来作为前景。这种构图有一种豁然开朗的感觉，观赏者仿佛透过门窗来观看影像，能让画面产生趣味性。

A字形构图

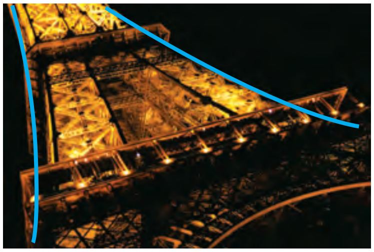
在画面中以类似于A字形状的形式来安排画面结构就叫做A字形构图。这是一种稳定感强并且具有向上冲击力和强烈的视觉引导力的构图形式。适合于表现向远处延伸的道路、河流或高大的建筑、树木等。



正向的A字构图

也可以将被摄主体安排在A字形的顶端，可以将观赏者的视线很容易地引导到这个顶点的主体上。

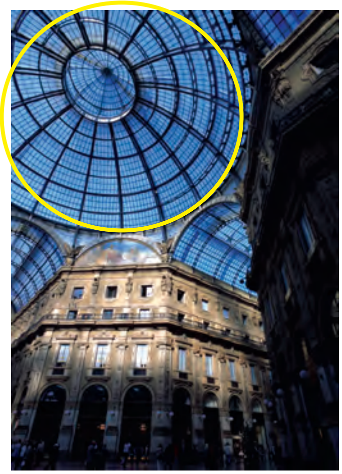
在摄影中存在竖直的A字形构图、水平的A字构图和斜向A字构图，不同的角度能产生不同的视觉效果。



斜向的A字构图

圆形构图

圆形构图是把被摄主体安排在圆形中所形成的构图形式，圆形构图可分外圆与内圆构图两种，外圆是在实心圆形物形态上的构图，例如树木的横切面等。内圆是空心结构如管道、钢管等，主要体现视觉透视效果。



如果遇到内圆叠加的形式，就是让摄影师激动的时候了，内圆叠加可产生多圆连环的光影透视效果，视觉上十分特别而又有冲击力。如果能配合规律的曲线，所产生的效果就更强烈。

大师说

以上介绍的方式并不是构图方式的全部，因为在面对千姿百态的自然界和人类、动物以及静物时，我们才会意识到构图其实有千万种可能，不过无论什么样的构图基本上都是从以上形式上演变出来的，需要各位摄影师在拍摄中举一反三。

以上构图形式既可独立使用，又可以根据实际情况结合使用。事实上，许多好的作品本身就是多种构图方式的和谐统一。

总是，让这些基本的构图方式在练习中根植于你的脑中，但最重要的还是创新，否则你的照片将流于僵化和呆板。

色彩对构图的影响

认识了这么多种摄影构图方式，你千万不要狭隘地理解为构图就是将被摄体的位置和形状进行安排，让其形成某种能够被视觉明显感知的线条和形状。其实构图包含的内容是广泛的，除了明显的线条和形状之外，它还可以表现为被摄体的光线、影调和色彩等。

色彩对构图的影响不容小觑，在摄影时，注重画面的色彩构图也是一名合格摄影师的必修课。色彩构图是指根据照片主题和内容的需要，对画面对象的色彩进行恰当的配置、布局和平衡，以使各种色彩形成一种既有对比变化，又统一协调的整体关系。

认识色彩关系

大自然中五彩缤纷的颜色只有按一定的规律组合在一起，才能给人以美的享受。在摄影中我们同样需要考虑如何选择色彩并让它们和谐搭配，使其为构图服务。首先让我们来认识一下色彩之间的关系，可以将色彩间的关系分为相邻色和互补色。

相邻色：按照光谱中的顺序，相邻的颜色即为相邻色，例如红色与橙色，橙色与黄色，黄色与绿色，蓝色与紫色等，相邻色搭配在一起能给人以和谐感。

互补色：假如两种色彩以适当的比例混合后能产生白色感觉时，这两种颜色就被称为“互补色”。如红色与青色，绿色与品红色，蓝色与黄色等。将互补色放在一起将产生强烈的对比效果，让画面充满活力。

相邻色构图

对比色构图

色彩搭配与布局

那么如何将色彩的选择和搭配应用到实际拍摄中呢？这就要求我们处理好主体、陪体以及背景色彩的关系，形成主体色、陪体色及背景色之间的对比关系，主次之间有了对比呼应，画面的色彩构图才有视觉冲击力和艺术表现力。

首先，我们需要根据主题思想的要求来确定画面的基调色彩。基调色彩在画面上往往占有较大的面积，在整体上先声夺人。基调色彩应该是能符合主题表达并具有象征意义的，还要能表达某一种环境气氛。例如绿色的基调色彩代表着生机傲然的春天，而白色的基调代表白雪皑皑的冬天。

然后应充分利用互补色来辅助构图，根据主体的颜色，尽可能选择互补的色彩背景，这样可以使主体更突出。色彩的纯度越高，相对色之间的对比越强烈，视觉冲击力越大。

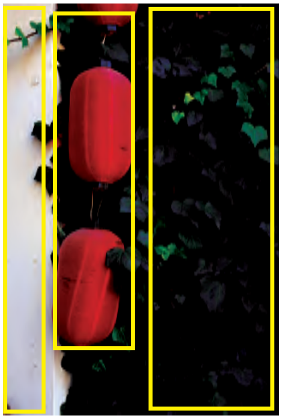
这幅照片中的主体是黄色的小桶，背景色与陪体色都是深色调，与主体鲜艳的黄色之间颜色对比强烈，让主体更加深刻突出。

如果要让画面的色彩和谐，应避免色彩对比过于生硬和强烈，这时要充分利用相邻色来让画面显得更和谐。

这幅照片用相邻色来安排主体和背景色之间的关系，画面色彩感觉温和，更好地突出了主体的质感。

大师说

大自然和现实生活往往已经为我们搭配好了颜色，例如蓝天白云、碧海白沙，这是自然造化给我们的礼物，但是在拍摄时你也一定会遇到面对纷繁复杂的颜色不知如何取舍的情况，只有当你经过大量色彩构图的锻炼，才能不断提高你的色彩构图与布局的能力。



白、红、绿色有主次和轻重之分

不同色彩的面积分布应避免平均、对称和凌乱。如果平均分配则无无法凸显主体，对称则使画面平淡无味，零乱会影响画面美观。所以色彩的分布要有大小、主次和轻重之分。

明暗色调的搭配

明暗也是构图布局中的重要因素之一。明暗是指最深的暗调至最淡的明调之间的各种明暗层次。明暗层次，不仅应用于表现对象的形体结构，同时还在画面构图中通过明暗色调的交错，获得画面的变化与均衡，产生节奏韵律感。

在画面中表现各种主题与情调时，明暗的运用类别很多，大致可归纳为以下三类：

明调——画面的大部分色彩明度较强，画面色调明亮。明调适合于表达欢快、舒展、明静、爽朗、简洁等主题，也可用于忧伤，悲壮的主题。

暗调——与明调相反，画面大部分色彩比较深暗，适合于表达深沉、庄重、浓郁、肃静、神秘、恐怖等主题。

中间调——明调与暗调之间的各种中间冷暖色调，是最富有变化，并运用十分广泛的色调。在普通光线下，人们生活与活动环境，一般都处在中间色调之中。所以表现真实生活的摄影作品，较多采用中间色调。

构图的明暗色调处理，必须服从主题表达的需要。在构图中，明暗色块的形状和面积大小变化，可以具有不同的表现效果。

大面积的暗色与小块的明色搭配，会让画面产生庄严、悲壮、深沉、神秘等感觉，在静物与人物肖像摄影中应用尤为普遍，画面单纯、集中、强烈。

暗色调的背景衬托出母子俩脸上明亮的笑容，画面更显得温暖，而且主体非常突出

大面积的明色与少量暗色配搭配，明亮的背景会让画面产生舒畅、轻快、爽朗等效果，主体也得以突出。

中间色调衬托颜色鲜明的主体是最常用的一种色彩搭配模式。根据对日常生活观察的经验，近处的物体总是让人觉得形象突出、色彩鲜明、明暗对比强烈；而远处的景物总是显得形体模糊、明暗对比减弱。因此，在摄影中，运用这种明暗对比的形式很普遍，具有真实感，也较容易表现出空间效果，使人有身临其境的感受。

颜色鲜艳、明暗对比突出的主体与中间色调、明暗对比较弱的远景

大师说

除了上面介绍的色彩搭配原则，我们还需要注意画面色彩的平衡。在大多数的有主体和陪体的画面中，都需要至少有一个起均衡作用的陪体具有与主体相同或类似的色彩，以使画面获得较好的色彩平衡。

好的构图基本原则

在摄影的道路上，你一定不止一次地为大师们精彩震撼的照片所折服，你也一定不止一次地问过自己：我拍的照片比起大师们差在哪里？我需要通过什么样的方法来改进呢？前面我们已经知道，要创造出一张出色的照片，良好的构图是先决条件。有的时候，将你的照片进行一些构图上的改进，就完全可以让它有一个质的飞跃。

下面我们就将解决你在摄影过程中遇到的困惑，带你走近大师们的构图境界。

构图的基本法则

一张好的照片在构图上应该是既有变化又统一的整体，你需要利用被摄对象形体、明暗、线条、色彩等因素的对比呼应，以及空间处理、体积结合、节奏韵律等手段，使作品形式新颖生动，并具有很强的艺术表现力。

在摄影中千万要回避“随意”一词，你对画面中任何元素的安排以及任何细节的处理，都应当是深思熟虑的结果，其必然与主题的表现密切相连。

摄影作品中的一切元素都应当从属于作品主题思想的表达，请果断地将影响主题表达的元素“赶”出你的画面。

一张好照片一定有一个吸引观众最大注意力的视觉中心。而且请保证画面中的一切元素都保持相互之间的联系，而不是“各自为政”。

追求简洁

说到构图，你需要遵守的第一要义就是——简洁。一张构图零乱的照片绝对无法吸引观赏着的眼光，无论你的中心点多么有趣、颜色多么绚丽、光影如何优美。

对于一个摄影新手来说，要让画面简洁的一个简单方法就是选择简洁的背景，让观赏者的目光很很容易地集中到被摄主体上。

在这幅画面中，你要表现的重点是什么？到底是左边的甜品还是右边的？

画面有一点零乱，观赏者会找不到视觉中心

让我们看一下如何通过化繁为简来改进这张照片，你需要决定的是你的拍摄主体到底是哪一个？从颜色和形态考虑，我建议将右边的甜品作为拍摄主体。接下来很简单，将右边的甜品摆好位置，放弃其他陪体，然后用大光圈拍摄，你会发现画面效果瞬间得到了改善。

你发现了吗？除了选择一个相对简洁的背景外，有时候采用垂直构图远远好于水平构图，这样你就能够将无关的元素摒弃在画面之外。

那么果断地改用垂直构图吧，是不是主体更突出了？

大师说

记住，在按下快门前你必须清楚自己的拍摄意图以及想要表现的主体，如果需要将主体外的其他陪体安排进画面，那么陪体一定与主体有某种关系或者是它的补充，而且能很好地为你的拍摄意图服务。

综上所述，你可以通过以下方式简化画面和强调主题：选择简单的背景；避免画面中出现与主题无关的物体；将相机靠近被摄体；或者将水平构图改为垂直。

很容易判断出，哪一幅作品更简洁，而你需要做的只是将相机由横向改为竖直而已。简单吧！

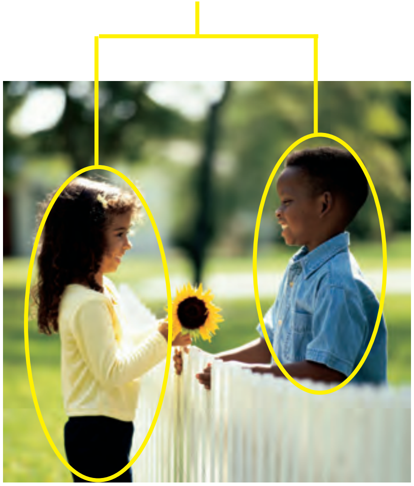
画面均衡

均衡是获得良好构图的另一个重要原则。无论在大自然、建筑中还是绘画作品中，均衡的结构都能在视觉上产生形式美感。

怎样判断一幅作品的构图是否均衡呢，让我们看看这幅作品，我们将画面划分为四等份，形成一个田字形，我们可以看到在这个田字形的四个格子里都有相应的元素，而各元素之间形成了均衡感。

不过，千万不要以为均衡就是对称，对称的照片常常给人沉闷感，而均衡绝不会在视觉上引起不适。要达到均衡这一境界需要让画面中的形状、颜色和明暗区域互相补充与呼应。

构图与颜色上都达到了均衡



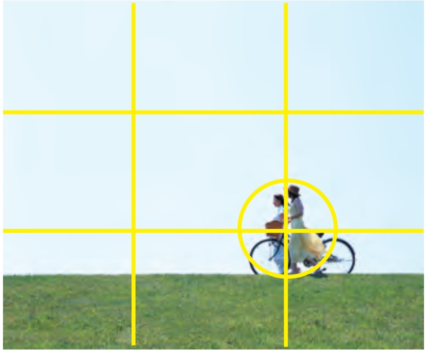
黄金分割

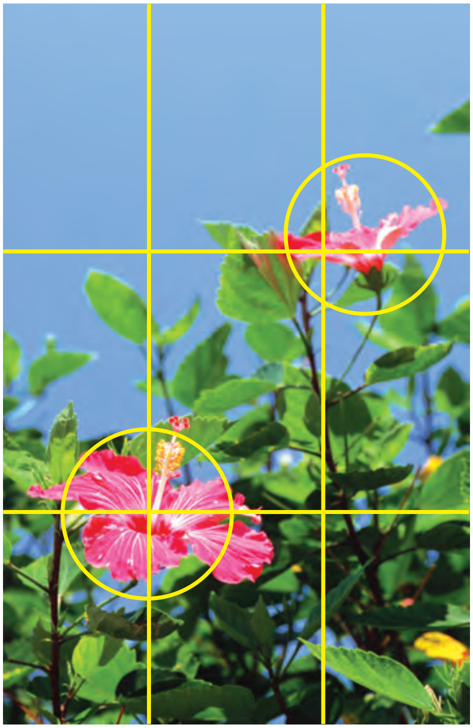
大家一定也发现了，如果将被摄主体安排于画面的中心，画面将给人静止的感觉，并且有时候会显得呆板，试着将被摄主体安排在偏离画面中心的地方，你会发现效果大大改进了。

但是画面的中心以外这个范围是否太宽了？我们到底该将主体安排在画面的什么地方呢？这个时候就要用到黄金分割法了。前面我们也知道了，黄金分割点是最容易引起人注意并且让画面有动感的点，那么我们就将主体放在画面的黄金分割点上吧。在四个黄金分割点上，具体将主体置于哪个点取决于主体本身的形态和你的意图。

主体位于中间的构图形式

立体位于右下侧的黄金分割点上





试着在这张照片上画出一个九宫格，你将会惊喜地发现画面的主要视觉点（两朵鲜花）都在黄金分割点上，正是由于将视觉中心与黄金分割结合起来，才让画面变得稳定而且耐看，试想如果将花朵移到画面上其他任何位置，都不会有如此完美的视觉效果。

TIPS

如果考虑将主体安排在黄金分割点或三分线上，而且主体又在移动的状态下，一定要在主体行进方向的前方留下足够空间。如果你不这么做的话，主体看上去就像要跑到画面外面去了。

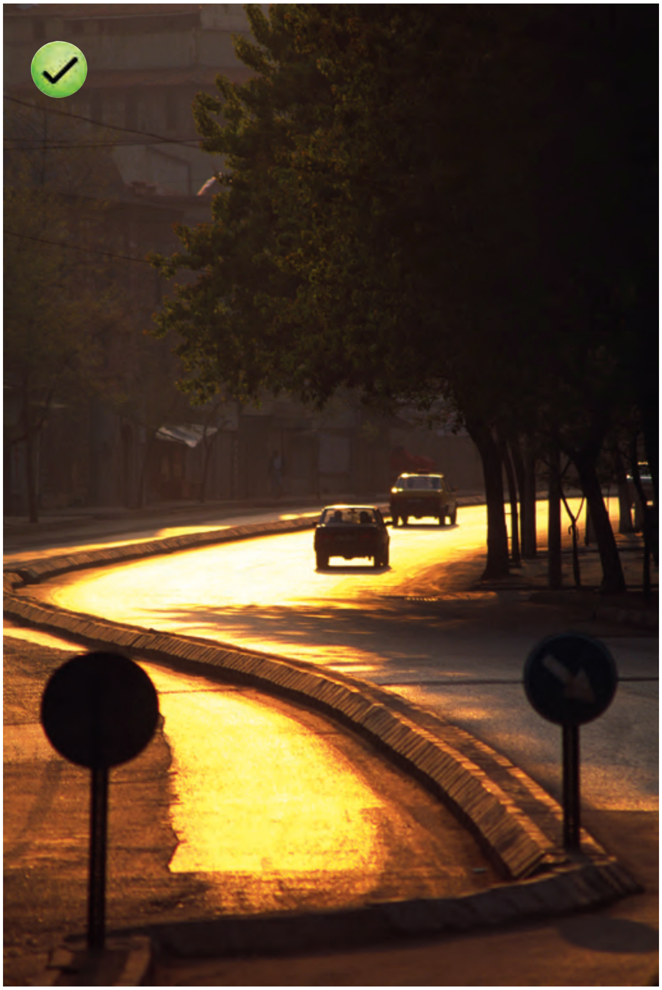
寻找线条

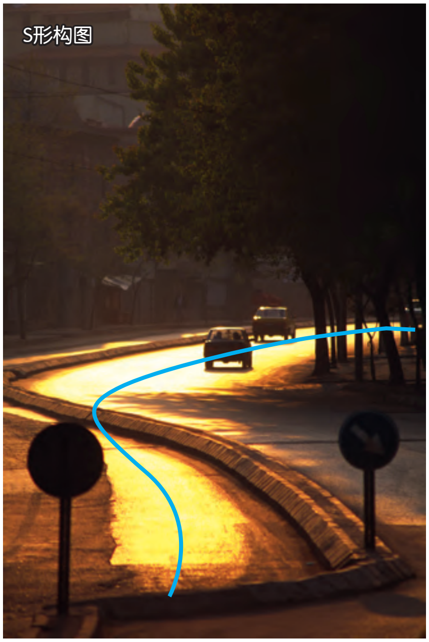
为什么有的照片遵循了以上构图原则，但它只是“美则美矣”，却还是不够打动你？也许是因为这些照片忽视了“线条”这个重要的词。

右面的照片似乎也没有什么大问题，但也没有值得让目光停留的原因，那么我们往后退退就会发现其实这是一条S形的公路，在落日的余晖下，S形的线条显得异常美丽。那还有什么可思考的呢？后退几步，然后换成垂直模式拍摄。现在看看，公路美丽的线条在夕阳下带有强烈的动感与韵律感，改进后的照片当然更具表现力。

大师说

很多时候，你拍得不够好，仅仅是因为你走得不够近。是的，别吝惜移动你的脚，也许靠近一些你会看到让你惊异的美。

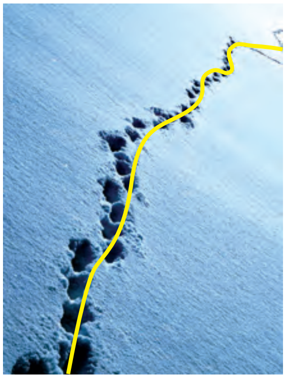


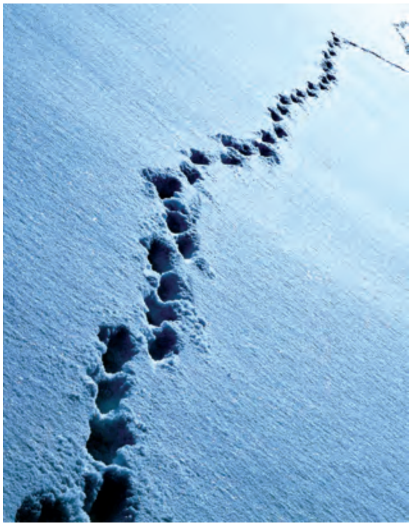


再看看这张照片，想象一下，如果失去光线的陪衬，画面效果会怎样？是不是就像失去了灵魂。所以，你可以在构图中寻找对角线或者放射线，让画面更具动感。

你还可以利用对角线条作为视线进入画面的引导，根据观赏者读图的习惯，选择从左下角开始的对角线，然后将主体放在画面右上角上，这将使得观赏者的视线随着线条的引导而自然集中在主体身上。

曲线也是好的摄影师经常用到的构图方式，前面我们已经知道，最优雅的曲线非S型曲线莫属，如果能将S型线条与对角线构图结合起来，那么画面将更优美。





PART 02

人像摄影构图法则

人像摄影构图的特别之处

人像摄影中基本的构图方式

选择最合适的拍摄角度与视角

细心搭建人像照片的画面结构

人像摄影构图的特别之处

摄影是一项创意无限的活动，可以说，摄影的生命力就在于摄影师无尽的创意。在你拿起相机的时候，记住！你手中的器材不是主要的，最重要的摄影武器——是你的心。

而人像摄影更是吸引了无数摄影师为它竞折腰，当你的拍摄对象是活生生的人，当你想到面对的人是如此有生命力和表现力，他们在镜头下有无限多种可能，你怎能不为这项活动而沉醉。

可是很多摄影爱好者在初学人像摄影时，往往不如面对风景摄影那样能轻松掌握取景构图的要领，从而拍出很多或者构图平庸、或者背景凌乱、或者人物姿势和表情别扭的照片。

连地平线都倾斜的人像照片

我说对了吧？你一定也拍过类似的“失败之作”，别灰心，等你阅读完本章之后，你将会知道原来要拍到一张构图精美的人像照片并不是那么难，只需要稍稍动动你的双脚、再调整一下机位，噢！原来你也可以拍出大师级别的赏心悦目之作！

前面谈到那么多摄影通用的构图技法，它们在人像摄影中也可以用到吗？答案是肯定的。三分法、中心式、对角线、三角形……很多基本构图方式都可以融会贯通到人像摄影中，并且产生不同的化学反应。

不过，人像摄影和风景摄影、景物摄影最大的不同在于，被摄主体是“活”的，作为摄影师，我们可以随意“布置”被摄主体，让他（她）根据你的需要做出各种动作以表现主题。但也正因为作为被摄主体的人是“活”的，甚至某些时候被摄人物是不会按摄影师的意愿做出动作的，所以人像摄影也就有了更高的要求。在摄影过程中，除了让人物摆拍之外，一个优秀的人像摄影师最好让被摄人物处在自然状态，由自己的镜头去捕捉人物最生动、最有生命力的那一面，可以说，“活”的人像照片才是人像摄影的最高境界。

美女的姿势呆板，而且光线也不到位

这是让模特儿摆出姿势后进行拍摄的照片，尽管在构图上没有大的问题，但是和后面这张照片对比之后你就知道摆拍的照片和自然状态的照片之间有多大的不同了。

海风轻拂脸庞，阳光洒在模特儿脸上，微闭的眼睛，陶醉的神情，多么自然美丽的画面

所以，人像摄影的构图难度更高，它需要捕捉的是瞬间的感觉，需要摄影师有敏锐的视觉和一定的预见性。在快门按下之前，人物的位置、姿势、表情、动作以及与背景的搭配都是需要关注的，而有些时候往往需要在很短的时间内完成对以上所有元素的观察。是不是觉得很可怕？其实不用，要达到这一步的诀窍只有一个：多练习！在你用心拍过成千上万张人像照片后，这些技巧就会根植于你的脑中，成为你思想的一部分，而不用在每次摄影前刻意去注意。这个时候，相信你已经向大师级的人像摄影师靠拢了。

初学者在人像摄影时一个容易犯的错误就是：摄影师只注意到人物的表现，不明白背景对主题表现不可忽略的作用，而忽视了周围景物的配合，从而拍出很多背景杂乱无章、不知所云的照片。例如右面这张照片。人物周围的很多不必要部分被拍进了画面，给人杂乱、多余的印象。

下面我们来看看如何裁减它才能让构图最合适，见下面两图，而这样显著的画面改善仅仅只需要你靠近模特儿或者通过调节焦距将模特儿拉近，并不是什么太难的事，关键在于你的观念。

现在你知道构图对人像摄影的重要性了吧，那么在人像摄影中到底需要注意哪些构图方面的原则呢？下面就跟我来吧！

TIPS

正是因为人物行为的不可预知性，很多摄影初学者在拍摄人像照片时养成了一个不好习惯，那就是为了捕捉人物瞬间的感觉而忘记了考虑构图，然后在后期处理中再来进行剪切和处理，这的确是一种修补构图不足的有效方法，但是如果过多地依赖于这种方法，将会失去构图的乐趣。

零乱的背景分散了观赏者的注意力

人像摄影的基本表现形式

让我们先来了解一下在人像摄影中有哪些基本的表现形式吧，这里一共有4种常见模式：特写人像、半身人像、七分身人像和全身人像，它们又被称作人像摄影的公式化构图。

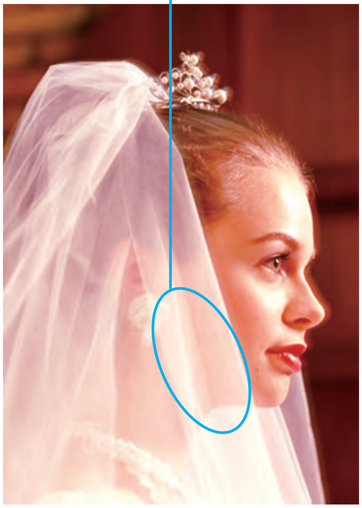
特写人像

人像摄影中的特写人像作品，以表现人物表情和脸部特色为主要内容。也就是说画面中只包括被摄者的头部或者更近的特写。由于被摄者的面部形象占据整个画面，给人的视觉印象格外强烈，所以对拍摄角度的选择、光线的运用、神态的掌握、质感的表现要求得更为严格。

裁切点在人物胸部上下约 10 公分左右的照片，其实也属于特写人像，如左图。不过这张照片上的地平线倾斜了，而且从人物中间划过，是人像摄影中需要避免的。

近距离拍摄人物（特别是美女）特写照片时，尽量避免拍到人物脸上的缺陷，而应该找出模特最上镜的一面进行构图拍摄。

用头纱遮挡部分脸部可以让人物更瘦



绝大多数情况下，人像摄影的目的就是把人拍美，所以，如何修饰被摄对象，是对摄影师的一个考验。什么时候要拍出反差，表现皮肤的质感，什么时候要用较少反差掩盖皮肤的缺陷，都需要有观察和思考的经验积累才能准确作出判断。下面是将MM拍得更漂亮的一些技法：

对于相貌较难看者，应当尽量避免拍摄特写和近照。

对于脸型较胖者，可以适当采用头纱、手或其他小饰物来遮挡脸部，同时也可以通过提高相机机位来将脸拍瘦。

如果被摄者存在眼白过多的情况，应尽量使被拍者的眼神朝向一边，捕捉眼神转向的一瞬间，而不是眼睛瞪大的一瞬。

对于“斗鸡眼”的情况，应尽可能寻找一个合适的角度，使被拍者的双眼不同时正对画面出现。

对于脖子较长的被拍者，应当提高机位，让被拍者采用微收下颌的姿势来配合拍摄。

对于下巴较尖的人应该使用高机位，或者让被摄者低头的方式进行拍摄，如下图。

拍摄有“朝天鼻”特征的人物比较困难，在拍摄时应该尽量避免正面拍摄。

TIPS

因为拍人物特写时如果镜头离得太近的话容易让人物面部变形，所以中长焦镜头是拍摄人像特写的合适利器。

半身人像

半身人像将特写人像的拍摄范围扩大了，它以表现人物的上半身为主，背景环境在画面中通常不会是主角，仅作为人物的陪衬。这种拍摄方式一般可以考虑让人物上半身填满整个画面，也可将一定的背景拍进画面中，以更好地衬托出画面氛围。

半身人像除了要注意人物面部表情的生动性以外，同时也要兼顾人物上半身姿态的自然，人物姿态与表情应该配合自然，千万不要出现别扭的情况。所以在拍摄中让模特儿自然放松并轻松发挥是很重要的。

人物配合环境自然做出的姿势比生硬地站立更适合拍摄

TIPS

拍摄半身人像和特写人像一样，同样要仔细选择拍摄角度，注意光线的性质，并观察被摄者的神态，掌握适当的拍摄时机。

让人物摆出遮挡阳光的造型，一是活跃了构图，二是与当时的光线状况非常符合，看起来很自然。

七分身人像

七分身人像也叫膝上景构图，是指拍摄人物从脸部到膝盖之间部分的摄影方式，还常常包括手的动作。这种人像比特写和半身人像有了更多的发挥空间，因而可以表现更多的背景环境，也能够使构图富有更多的变化。

人物从背景中脱颖而出，而且虚化后的背景呈轻微的斜线，活跃了画面

如果让人物直直站立，然后将其放置在画面中央，这样的照片自然是再沉闷不过了。如果我们在拍摄时让模特儿的身体稍稍倾斜，形成斜线构图，整个画面是不是立刻活泼生动了？

这张作品的构图加入了斜线因素

这张照片利用美女自身的线条与光影作用形成优美的曲形，为画面增添了许多美感，避免了沉闷感。

因为在七分身人像中包括了模特儿的手部，并且能够拍摄到模特儿的腰部以下，模特儿的手部动作和姿态就更加丰富了。在实际拍摄中，我们可以让模特儿试着变换造型，形成三角形、对角线、X形等构图模式，让七分身构图不再沉闷与失衡。

不过七分身人像是一种需要慎用的拍摄方式，因为照片如果从人物膝盖部分切掉的话，很容易给人一种不稳定的感觉。

左边就是一张构图比较呆板失衡的七分身人像照片，让人感觉模特儿的小腿被硬生生地切掉了，在摄影时一定要注意避免这种情况。

TIPS

在拍摄半身像时候，相机的高度约与被摄者鼻子的高度相等；拍七分身照片时，相机机位约在被摄者的胸部高度；拍摄全身照时，相机的高度应该在被摄者的腰部。

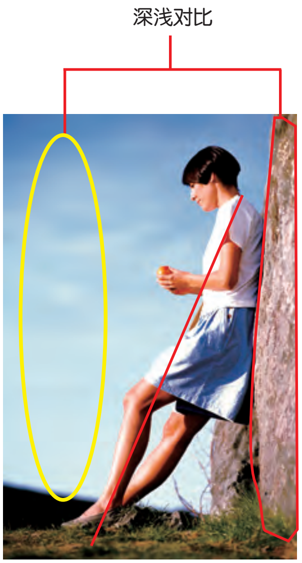
全身人像

全身像是包括被摄者面部表情和整个身体形态的作品，同时还包括周围的环境，所以在构图上要特别注意人物和背景的协调，以及让被摄者选择合适的姿态。

全身人像通常适用于外景人像，在拍摄时需要细心观察周围的背景，选择适当的角度和构图，让背景更好地为突出人物主体、衬托主题服务。

大师说

不知各位摄友在拍摄美女的时候是否经常遇到有些美女本能地拒绝镜头的情况，事实上，有很多美女对自己在镜头下呈现出的形象并不自信，所以当你把镜头对准她时，她往往会不自觉地拒绝拍照或者变得格外拘谨。这个时候，一个好的摄影师不能忘记的一条就是尽量找到模特儿的长处，并不停赞美她。“真漂亮”、“你的眼睛很会说话”、“对，就是这个感觉”、“放松一点会更好”、“太棒了，再来一张”……试着对你的模特儿说这些话吧，她一定会慢慢放松下来，放心地把自己最美的一面交给你。



人物背靠的墙壁颜色与天空的蓝色形成了深浅对比，同时人物站立的姿势形成斜线构图，分割了深浅对比的两边，使整个画面看起来很和谐。

TIPS

全身人像的核心原则在于拍摄时注意背景和人物的协调，也就是说，通过背景以达到强调人物并呈现主题的摄影方式，掌握了这一原则，在全身人像拍摄时就不会出现主体不明、杂乱无章或者气氛不协调的照片。

选择最合适的拍摄角度与视角

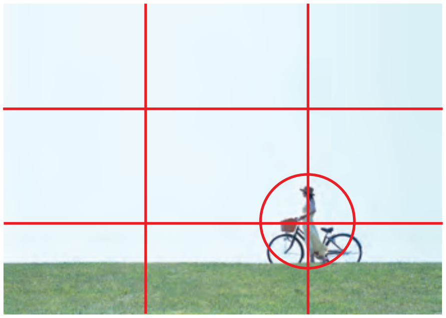
选择水平还是垂直画幅

人像摄影在构图中还存在着选取什么样的画幅格式。人像摄影的画幅格式，最常见的是水平与垂直画幅。采用哪种画幅需要根据摄影师的意图、被摄者的姿势和背景的特点来确定。

水平画幅的画面配置

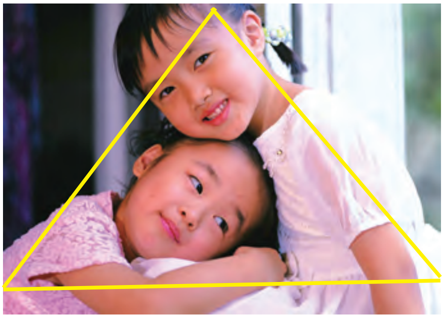
水平画幅的人像照片通常用于拍摄全身人像，或者同时有多个被摄者的情况。此时最好将被摄者放置于画面的垂直三等分线上，这样才能让画面更具有安定感。

也可以试着把人物放在画面的黄金分割点上，看看效果怎么样?



如果有多个被摄者，可以让他们站在一起，也可以让他们分开，形成三角形或对角线构图。

两个人的连线形成对角线构图



两个小女孩的姿势形成三角形构图

如果要用水平画幅拍摄特写人像或半身人像，需要尽量避免让人物僵硬站立的正面标准照形式，最好让人物依靠着一定陪体，做出一定的姿势，形成某种构图形式，这样才能让照片鲜活起来。

人物被放置在画面的右侧，左侧如果没有自行车的陪衬，可以想象画面将向右边倾斜，将给人严重失衡的感觉。

垂直画幅的画面配置

垂直画幅是在人像摄影中经常会用到的一种方式。用这种方式可以避免更多无关背景进入画面，影响对人物形象的突显。

垂直画幅通常用于特写、半身或七分身人像。虽然垂直画幅的照片给人的稳定感相对要差一些，但被摄主体却往往比水平画幅的人像照片更加明确，给人以力量和活跃感，视觉印象也会更深刻。

凸显人物特征的垂直构图

垂直画幅的人像照片中，人物通常居于画面中央，以体现其重要地位。也可以让人物做出一定动作或用一定的陪衬让画面更加生动。

大师说

为什么大多数摄影师在拍摄人像时会采用垂直构图呢？道理很简单，因为站立的人本来就是垂直的，艺术人像突出的就是人物，垂直的照片把观赏者的眼睛快速地吸引到了主体上，同时，垂直画面中的人像给人以活力感，所以垂直画幅的人像照片会让人感到舒适和自然。

让我们对比一下同一个角度对被摄者分别进行水平和垂直构图的效果就能很快明白这个道理了。

很明显，垂直构图让人物更具张力

选择合适的拍摄角度

所谓拍摄角度也就是被摄人物与机位的关系。即便是拍摄同样的人物，也会随着相机位置的不同，而变成感觉完全不一样的人物照片。具体来说，拍摄角度包括与摄影师的眼睛高度一致的视线高度、从低处往高处拍的仰拍，以及从高处往下拍的俯拍。

选择哪种拍摄角度，主要服从于内容的需要，哪一种角度最能体现被摄者的特征，最富有表现力，就采用哪种拍摄角度。

俯视角度拍摄的Baby，视觉上非常可爱

最为自然的平摄

顾名思义，平摄，就是指水平拍摄，也就是说在拍摄时让相机与被摄对象处于同样的高度上，对人物摄影来讲，相机应该大概位于人物肩部的高度，同时相机的角度几乎与地面平行。

平摄可以说是一种最为自然的拍摄角度。仔细观察你将会发现，我们在日常生活中看到的大部分照片几乎分都是采用这种角度拍摄的。

用这种方式拍摄的照片，因为相机的高度与被摄者相当，所以与我们人眼平视出去的视觉范围是相当的，拍出来的照片就如同用自己的眼睛去观察一样，很容易让人感觉到亲近与亲切。但是，这样的照片也很容易就成为一张流于平凡，让人过目就忘的标准照式照片。

这种拍摄角度常常被使用在快照和拍摄人物坐姿的情况下，如果遇到美丽的背景，也可以考虑用这种角度拍摄人像，用背景衬托人物的气质。

水平角度拍摄的正面人像，是不是很像一张人物标准照呢

TIPS

如果想避免将水平角度的照片拍得过于平庸，可以在拍摄前注意选择背景，尽量选择简单、与气氛符合的背景；同时可以在清晰的焦平面上为人物选择一定的衬托物，一来强调主题，二来可以巧妙地形成多种多样形式新颖的构图。

例如下面这张照片，为了避免画面过于单调，人物与放在桌面上的相机以及手的形态构成了三角形的构图模式，活跃了画面结构，并增加了画面的安定感。

如果被拍摄人物的高度与摄影师的身高相当，那么摄影师的身体站直，把相机放在胸部到头部之间的高度拍摄，是最正确的做法，也是手持相机最舒适的位置。

如果要拍摄高于或低于摄影师高度的人物，那么，摄影师就应该根据人物的高度随时调整相机高度和身体的姿势。譬如拍摄坐在沙发上的主角或在地板上玩耍的小孩时，就应该采用跪姿甚至趴在地上拍摄，使相机与被摄者始终处于同一水平线上。

这张照片就是摄影师采用跪姿拍摄的小孩人像，使得视线高度与小孩相当，小孩在镜头前也相当活泼

表现人物高大的仰拍

仰拍是指摄影师处于低位，将相机和镜头抬高，以获得仰角的拍摄角度。仰视拍摄改变了人的视觉习惯，也改变了人眼观察事物的视觉透视关系，这样的照片，使被摄者本身的线条均向上汇聚，夸张效果明显，会给人以新奇感。

仰拍这种摄影角度通常用在拍摄漂亮MM的情况下，用以表现模特儿的高挑身材和诱人身姿。

仰视拍摄往往还可以形成人物上下部分的对比关系，深化主题，丰富画面的内容。如果被摄者是男性，将给人高大豪迈的印象；如果被摄者是女性的话，就是大家经常看到的又高又瘦的美腿照片咯！

用仰拍方式拍摄，可以提高被摄者威武、高大的形象，会使主角的地位更好地突现出来。如果把相机架得够低，镜头更为朝上，会使此人更具威慑力，甚至主角人物说的话也会增加分量。观众看到这样的画面，就会有压迫感，特别是近距离拍摄，表现得尤为强烈。

TIPS

需要提醒各位的是，仰拍这种角度所拍出来的效果通常并不理想，因为面部表情会太过于夸张，时常会出现明显的变形，在不合适的场合使用这种视角可能会扭曲丑化主体。这种效果偶尔运用，可以渲染气氛，增强照片的视觉效果；如果运用过多过滥，效果会适得其反。特别要慎用靠得很近而且角度很低的正面仰拍，最好多利用侧面进行仰拍。

仰拍可以体现美女的诱人身姿

因为镜头靠模特儿太近，而且仰角又太大，让人物在镜头前显得很不自然而且不美观。

突出头部的俯拍

俯拍是指相机的位置高于被摄者，摄影师从被摄者上方往下方拍摄，将会使画面的透视变大，是一种适合拍摄人物脸部特写的角度，也可以较好地呈现人物视线和表情。

需要注意的是：俯拍方式通常会把靠近镜头的部位放大，所以如果拍摄人像站立姿势的全身照时，人物的脸会显得比较大，腿看起来则比较短小，所以人物会显得比实际身高矮小，所以在拍摄时一定要选择合适的角度，尽量避免拍全身人像。不过这样的角度看起来有一种滑稽的效果在里面，在某些特定的场合也十分有用。

头大脚短的人像照片突显滑稽效果

俯拍的美女照片强化了美女的面部表情和手部动作，有一种别样的味道

同仰摄的效果相反，俯拍拍摄人物特写，会削弱人物的气势，使观众对画面中的人物产生居高临下的优越感。画面中的人物看起来会显得矮一点，也会看起来比实际更胖。

如果从比被摄人物的视线略高的上方进行近距离特写，有时会带点藐视的味道，这一点要注意；如果你从人物上方进行俯拍，并在人物的四周留下很多空间，这个人物就会显得孤单。

拍摄水中的美女，俯拍是比较常用的方式，这里选择的是半身人像模式，让美女仰头闭眼，给人一种彻底放松的美感，将当时的舒适感觉带到观赏者面前。可以说这是一张自然而且人景合一的照片。

面对还未满一岁的小宝宝，如何吸引他的注意力是摄影师需要练习的一项基本功。为了更好地表现小宝宝胖嘟嘟的小圆脸，摄影师选择从他的上方放置相机，从而很轻松地吸引了小宝宝的注意力，让这张俯拍人物照片充满了童趣。

大师说

虽然俯拍容易让被摄人物产生变形感，但在时的练习中一定不要忽略了这一种特殊的拍摄方式。很多时候，只要你运用好手中的相机，你将会意识到俯拍镜头的的人物照片有一种别样的味道。

你必须重视的拍摄视角

高水准的照片常常依赖于恰当的拍摄视角。知道吗？有些时候，你只需要将相机移动几英寸或几英尺，就能显著地改变画面的构图。拍摄时，不要径直走向对象并按下快门；而要绕他（她）走一走，从各个角度观察拍摄对象，然后选择一个最佳拍摄视角。

拍摄视角包括对人物的拍摄方向和对背景的方向选择。我们可以从多种方向来拍摄被摄人物，包括正面、侧面、斜侧和背面等。

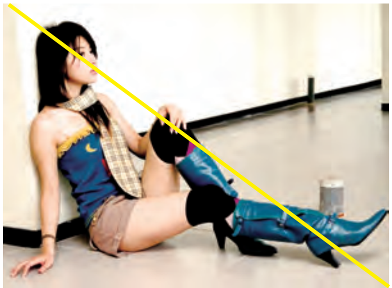
被摄人物角度选择

正面拍摄：线条结构对称、稳定，有庄重、威严的气氛，但缺少透视感，容易显得呆板。

较常见的正面拍摄

侧面拍摄：立体感强，能产生空间感和线条透视的效果，如侧面人像，能充分显示人物优美姿态和面部表情，若能同时利用光线的明暗反差，则可增强立体感，是影楼中室内人像经常应用的构图模式。

对角线侧面人像



又是一张对角线构图的人像作品

斜侧面拍摄：人物在画面中有一部分正面，还有一部分侧面，可以突出被摄者的整个轮廓。

背面拍摄：绝大多数是为了内容的特殊需要而采用的，能表达出特殊的意境。

淡雅的色彩与静止的构图方式让画面有一种孤独而浪漫的感觉

人物与背景的色彩相似，给人静谧感

背景的角度选择

现在来说说背景的拍摄视角。如果是仰拍人像时可将天空作为背景，蓝天白云或乌云密布的天空代表着截然不同的影像风格，需要搭配不同的人像姿势与表情。

如果天空并不能有助于摄影主题的表达，就试着站起来，放高你的相机，从高处向下拍摄，尽量不要将天空拍摄进照片中。

底部的土地形成倒V字形构图，人物站在V字中间，有聚集目光的效果

同时，地平线也是选择背景角度时需要重点考虑的对象。不要将地平线放在照片的中间，更不要让地平线从人物中间穿过，这样会给观赏者一种很不舒服的感觉，例如左面这张照片。

地面占据了画面的2/3的高度

如果你希望强调空间感，那么应将地平线置于照片的下部，尤其当蔚蓝的天空中有白云时。如果你想创造出一种狭窄的感觉，就要将地平线置于照片的上部。

TIPS

人像拍摄中背景选择易犯的错误：

在按下快门时，必须观察取景器中的地平线是否保持水平，否则会给人不稳定之感觉。

外拍时，树枝、横杆、梁柱或反光斑点尽量不要置于人物脸部的四周，可适当改变相机与人物的角度，利用视角的改变将这些不适当的景物排除在画面之外。

此外还要尽量避免某些线条划过整个构图，破坏画面的完整性。

纵向切割的帆船与人物平行，影响了画面效果

总之，在选择拍摄方向和视角时，要综合考虑以下因素：被摄对象的特征、照片的造型效果、主体与背景的相互关系、投射光的方向。

被摄对象的特征：对于同一个被摄者，从前、后、左、右的方向看过去形象有很大的不同，但是一定有某一些方向会比其他方向更好一点，其外部特征更有特色，这是值得摄影师观察的重点，多多分析比较，以便选取最好的拍摄方向和最适宜的拍摄高度。

照片的造型效果：拍摄方向和拍摄高度的变化，会给照片带来不同的造型效果。从通常的角度上拍摄，往往和人们所习惯的视觉效果相近，会使照片的造型效果显得不凡；选择不同平常的拍摄角度，会使画面的造型面目一新。一般说来，从被摄者正面拍摄的照片，透视变化最小，造型效果较为平板；从稍侧一点的方向拍摄，容易增强画面的透视变化。鸟瞰和仰摄的照片，也常常给人们提供一种崭新的视觉效果。

主体与背景的相互关系：不同的拍摄方向和高度，会使主体与背景之间的搭配发生明显的变化，从而直接涉及到画面的结构。对主体来说最理想的拍摄角度对背景可能不一定合适。如果主体是可以移动的，或者背景可以变换，问题则比较简单，只要注意主体与背景搭配适当便可。倘若背景没有可能变换，则应利用摄影造型手段使其削弱，不显得那么突出。比如使它变虚，或处理在阴影中等。

投射光的方向：选择拍摄方向和高度时，还要考虑照明光线的投射方向对画面造型是否有利，不可顾此失彼。假若拍摄角度理想，光线的投射方向不适宜，可以等待光线的变化。如果是在室内灯光下拍摄则可重新调整照明。如果主体是可以移动的，也可以转动其方向（照相机也相应移动，保持最佳拍摄角度），以适应照明光线的投射方向。

细心搭建人像照片的画面结构

好的构图是一张优秀照片的第一步，在人像摄影中同样如此，一张遵守良好构图原则的人像照片所给人的美感和主题表现力要远胜于一张随意构图的照片。让我们来看看下面两张照片，就会明白好的构图是多么的重要了。

在这张照片中人物姿势呆板，而且地平线倾斜，是一张让人不适的作品。

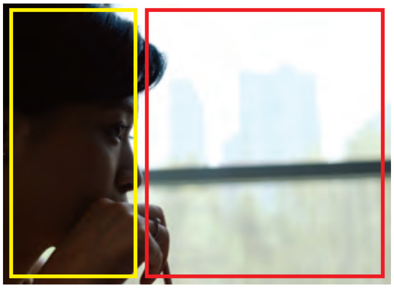
再来看看修正后的作品，地平线被纠正过来，而且人物呈三角形构图方式，画面瞬间摆脱了不适感。

我们总是会很轻易地被完美的人像照片打动，它们异彩纷呈，各有千秋，有着各自不同的味道，但仔细分析，你会发现，它们几乎总是遵守着这么几种基本的构图技巧：横向构图、纵向构图、三分法构图、三角形构图、对角线构图、中心构图和框式构图……

在实地拍摄的时候，最好事先确定好拍摄主题，然后根据主题选择最合适的构图方式。下面我们就介绍几种主要的人像摄影构图方式。

三分法构图

三分法构图常见于横向的人像照片，它是指将人物放在画面的三分之一处或者黄金分割点处，这样的构图能够摆脱横向构图沉闷的气氛，让画面更活跃。

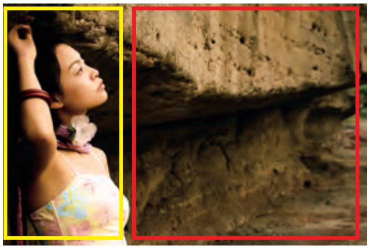


人像剪影作品，人物占空间的1/3左右

我们先来看看右面这张照片，将人物放在画面正中的构图方式显然并不可取，整个画面给人一种呆板、单调、毫无冲击力的感觉。

那么如果我们试着将人物移动到画面的左侧三分之一处呢？效果是不是大不一样了？

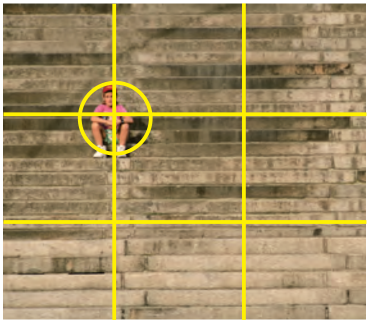
这张照片的人物占据了画面左侧三分之一处，而且人物眼神的方向与身后石头的方向垂直，指向画面右侧，让整个画面有了一种平衡感和深邃感，留给人无穷回味。同时，人物身后的石头带出了一种淡淡忧郁的氛围，恰好映衬了被摄者的眼神，达到了背景与人物协调并服务于主题的目的。



我们再来看看黄金分割的构图模式。在一整片灰暗的阶梯上，坐着一个身着红衣的小孩，他的位置正好在画面的黄金分割点上，可是这张照片为什么看起来还是有些呆板呢？那是因为主体人物并没有被突出，而且通过画面，我们并不知道摄影师要表达的主题是什么？

大师说

要提醒各位的是，虽然黄金分割或三分法构图会给画面带来安定的感觉，但你可千万不要把它们生硬的套用到你的任何一张照片上。在拍摄时，整体画面里人物和背景之间的协调，以及传达给别人的感觉才是你最需要考虑的，它们远比这些条条框框的原则来得重要。



中心式构图

中心式构图是指将被摄体呈现在画面中央的构图方式，主要应用于人像摄影中，不过它可不是指将人物随意放置在背景的中间，这里的中心构图是有讲究的。它包括有以人物为表现重点的中心构图和人物与背景搭配的中心构图。

我们先来看看以人物为表现重点的中心构图。如果我们在拍摄人像时，觉得背景过于杂乱或者并不适合于表现照片主题，这时你可以果断地舍弃背景，让人物占据画面的绝大部分，也就是人物特写照片。比起搭配周围环境，这种对人物进行大特写或将其全身或半身放在画面中央的构图方式，更能让人感觉到被摄人物的魅力，并在整体画面上给人深刻的印象和安定感。

TIPS

但是在拍摄人物特写的时候，也不是说随便拍个大头照了事，人物此时的姿势和表情占据了最重要的位置，因为此时它们是照片成功与否的唯一因素。所以要注意让人物摆出合适的造型和表情，选择合适的拍摄角度，并善于利用光线。

下面我们来对比一下以下两张照片，你将会很容易地认识到这种构图方式的优劣对比。

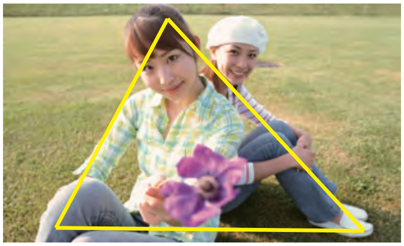
好的中心式构图，人物表情自然，构图稳定，冲击力强。

不好的中心式构图，人物姿势不自然，上方留白太多，而且背景突兀，与人物动作不协调。如果换成户外蓝天白云的背景，并且让小孩摆出自然扑捉蝴蝶的姿势，相信会让画面改善不少。

显而易见，上面的作品给人的感觉远远好于下边的作品，造成这种感觉的原因是什么呢？让我们在上图中画一个十字，你会发现，人物的肩膀和头部位于画面的十字线上，构成了稳定的十字形构图。而下边的照片人物头顶留有太多不必要的空间，与主题的表现毫无关系，所以构图显得不够紧凑。

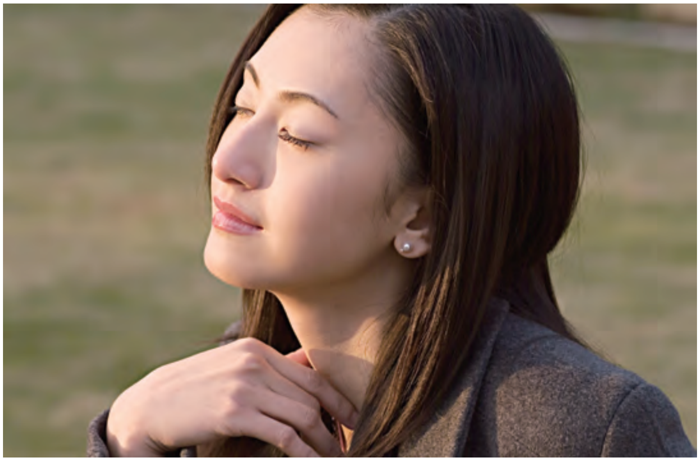
接下来我们来了解一下带背景的中心构图，如果不得已非要将人物置于画面的中心，那么这个时候就必须注意周围景物和人物的搭配，形成三分法、三角形或者对角线构图，让画面生动起来，总之尽量不要让人物孤零零地位于画面正中。

两位模特儿虽然位于画面正中，但两人的坐姿形成一个三角形，让画面变得稳定。摄影师从稍高的位置进行俯拍，突出了模特儿的面部表情。

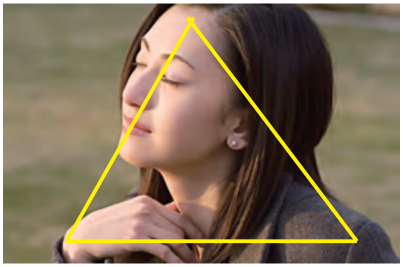


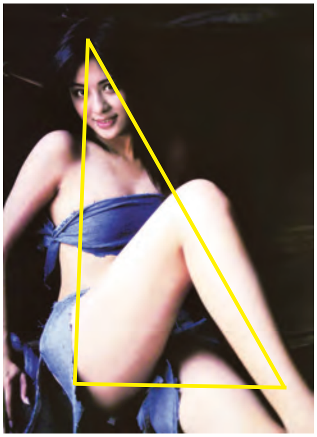
TIPS

要拍出人物与背景互相协调的中心式构图人像照片，必须在人物周围的风景里找出和人物最协调的部分。例如人物衣服颜色与背景颜色的协调、背景氛围与整体氛围的协调等，都是这种带景中心式构图必须考虑的重点。



模特儿虽然位于画面正中，但她摆出的姿势让其自身形成了三角形的构图模式，画面不再呆板而且具有稳定感。





三角形构图

三角形是所有图形中最具有稳定性的，我们把它引用到摄影中，具有三角形构图的摄影图片毫无疑问将给观赏者安定的感觉。

三角形构图属于中央集中式构图，三角形的横边往往位于画面下方，将重量集中在画面下方的三角形有利于在视觉上产生安定感。

让被摄者抬高双手放于脑后将形成一个倒三角形，而且可以让人物看起来非常舒展放松，在背景的衬托下，让人仿佛嗅到大海的气息。此时，可以让被摄者将一侧的手稍微抬高一些，同时视线望向同一个方向，另一只手稍微放低，这样比左右手一样高的情况看起来更自然。

还有一种左右对称的等腰三角形，这样的构图有利于产生宁静感，常被用于表现人物心理的安定气氛，或者拍摄安静坐着的人物。例如这张新娘的背影照片，人物位于画面正中，手部的动作和下垂的头纱构成了一个稳定的等腰三角形，同时采用逆光拍摄体现婚纱的飘渺，让人一眼就能感觉到圣洁祥和的气氛。

不同的三角形形状搭配人物的不同动作，拍出的照片也可以呈现出千变万化的味道，可以宁静、也可以动感。一家三口形成了倒三角形的构图形式，看起来是不是别有一番情趣呢?

对角线构图

在摄影中线条十分重要，人像摄影中如果不能体现自然的曲线，就可以想办法人工制造一些曲线或折线。对角线构图就是一种利用线条的人像构图法，可以利用人物自身形成对角线，也可以利用人物和其他辅助物一起形成对角线。对角线对一张照片主要的贡献就是带来动感，打破呆板的照片架构，在人像摄影中如果能好好利用对角线的话可以大大增加照片的活力。

来看看右边的照片，模特位置并不突出，而且背景凌乱，墙壁倾斜了，是一张构图比较零乱的照片。

再来看看同一地点同一人物的照片，仅仅移动了相机的位置并适当拉拢镜头，画面便大大改善了。人物微抬的双腿和延伸到照片右上角的石块线条构成了一条完美的对角线，同时人物视线与对角线的走向重合，一直到右上角虚化的石头部分，让人产生无限遐想。

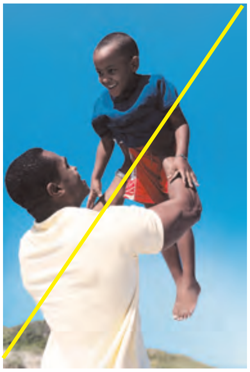
通过两张图片的对比，大家意识到对角线构图的奇妙之处了吧？

通过人物自身线条也可以构成对角线，比如下面这张照片，让模特斜躺在沙发上，并调整相机取景角度，体现了对角线的因素，让照片变得生动起来。

对角线构图还能用来营造出具有速度感、方向感和动感的照片氛围。

大师说

是否觉得在实地拍摄中对角线的寻找很难，因为线条的位置和方向不同，其带来的结果差异将会非常的大。好的对角线构图给人强烈的冲击力，而不好的对角线将让画面失衡，让观众看了之后头晕晕。那么怎么办？平时多看看优秀的此类图片，然后在摄影中注意练习，你就可以对它驾轻就熟了。好了，现在试着去做吧！



具有动感的一张对角线构图照片

框式构图

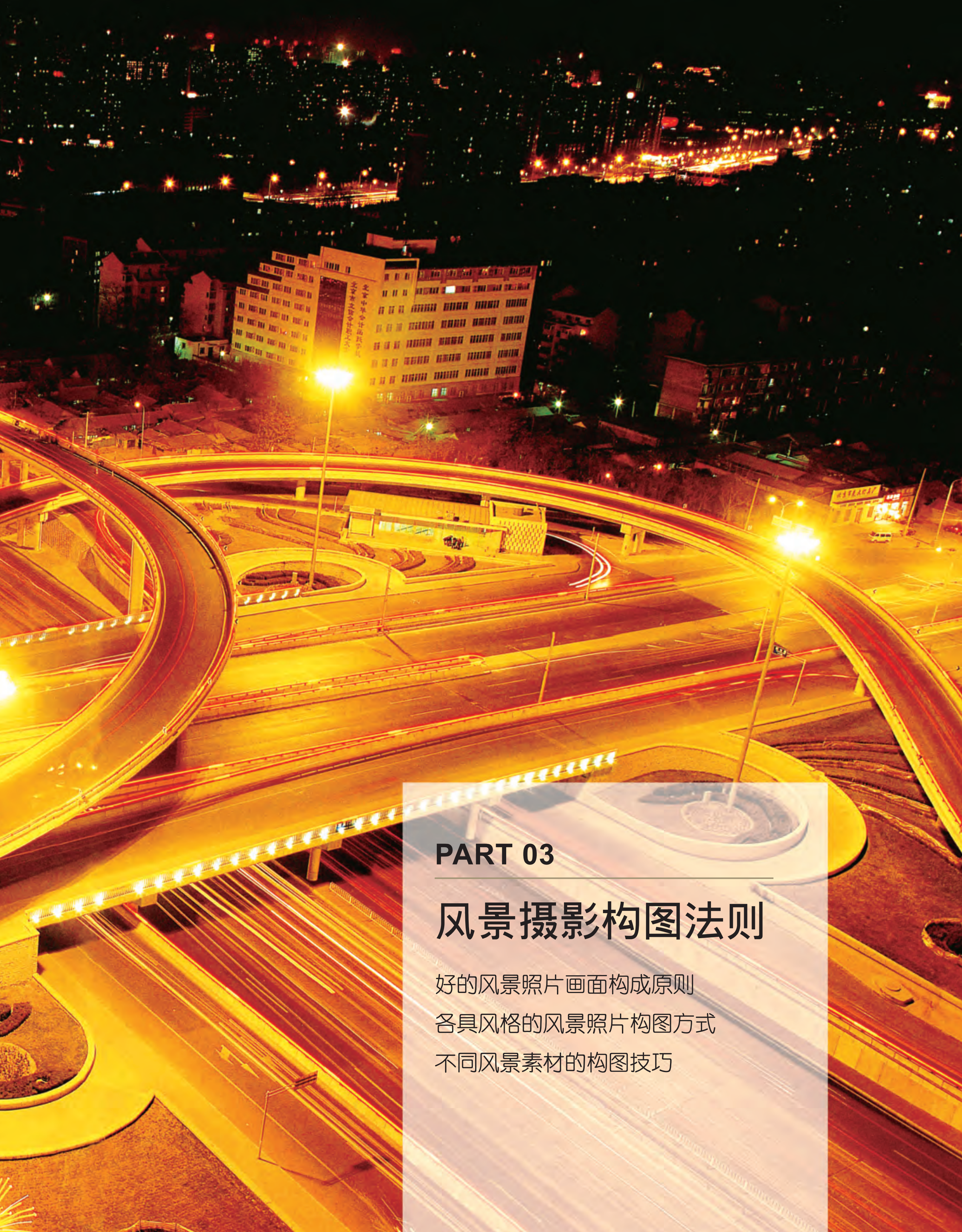
我们这里所说的框式构图是指利用前景中的物体将主题框起来，这样做可以赋予照片纵深感，使其别有一番风味。

这就是L形构图

是否在照片中利用框架取决于主题的需要，每张照片的主题都不相同，当然你用来作为框架的物体也不会相同。多观察你的周围，可以是最常见的一面窗户、可以是墙壁的阴影、也可以是一株树。这就是摄影的乐趣，当你立志成为一名优秀的摄影师的时候，你就要善于培养一双发现美、有创造力的眼睛。

这也是框式构图的一种，看到了吗？其实很多东西都可以成为画面中的像框，学着去发现它们，它们会为你的照片增色不少。

门框也可以作为“框”



PART 03

风景摄影构图法则

好的风景照片画面构成原则

各具风格的风景照片构图方式

不同风景素材的构图技巧

好的风景照片画面构成原则

与人像照片不同的是，风景照片在拍摄时可以有充分的时间来取景和构图。所以风景照片更需要用心去构图，只有找到最适合表现主题、最赏心悦目的照片才最能打动观看者的心。

对于一个真正热爱摄影的人来说，自然景致的呈现永远是最美的。透过最真实最自然的影响，摄影师感受到自然壮美的同时也将这份感动永存并带给每一个观赏者，这样的创造过程仅仅听起来就已经如此让人心动。风景摄影的爱好者们，拿起你手中的镜头，准备好我们接下来的风景摄影构图之旅吧。

不同的取景带来不同的感受

面对同一个风景，十个摄影师的镜头中相信会有十个不同的风景，也会带给我们十种不同的感动。以下是尝试以不同的视觉拍摄同一个景物的不同结果。仔细看看虽然三张照片是在同一个景物前观察被摄体，但随着相机位置或拍摄者视觉的不同，最后拍摄出来的结果竟然完全不一样。

这张照片中有四株树，观赏者会找不到视觉的中心

孤零零的一棵树搭配着下面的石桥，以及石桥旁边洗衣服的人，再加上位于画面三分线处的水面，这张照片在构图上基本合格

虽然水面处于三分线处，但水面颜色和背景的山体颜色相似，整个画面没有层次感，不知道要表达的主题和重点是什么

通过上面的比较我们可以得出：在拍摄风景时，最需要考虑的因素就是选择哪种角度来表现被摄物。希望各位在美丽的风景面前不要急着按下快门，也不要不舍得挪动你的脚步，试着换几个位置观察，仔细考虑表现的重点是什么、将画面主体放在什么位置、如何更好地呈现被摄主体以及它与周围事物的协调。做到了这些，你才有资格成为一名合格的风景摄影师。

如何取景构图才是好的风景照片

相信很多人都有过这样的困惑，当我们无法抑制心中的激动拿起相机将眼前的动人美景拍摄下来后，镜头下的照片却远不如我们的眼睛所感觉到的惊艳。是相机和镜头出了问题？还是拍摄的技巧出了问题呢？

选择合适的背景与角度

为什么有的时候明明很美的风景拍出来却一团糟呢？那是因为你的眼睛在观察的时候只看到最美的一面，却把相对不和谐的杂物忽略了，而在拍摄时如果没有设置好的话，很有可能将美景和杂乱的背景一起摄入镜头中，这样就产生了刚才说到的情况。

重点在哪里

与主体无关的部分被虚化了

对比一下同一个地点拍摄的同一处鲜花吧，上图是将周围的陪体一起拍进镜头的画面，而下图是只突出了花朵，将其他无关陪体统统虚化后的画面，孰优孰劣相信一看即知。

所以在拍摄风景时，一定要注意对背景的选择。选择能够突出主体，更好表达主题的背景，其他对主题表达有干扰的东西要毫不留情地去除掉。

同时，取景的角度对于风景照片也十分重要，有时候我们拿起相机，觉得镜头中的景象已经很让人满意了，但不要着急按下快门，试试从各个角度观察拍摄对象，也许新的创意就出来了。合适的角度加上完美的构图，才是构成一张优美风景照的前提。

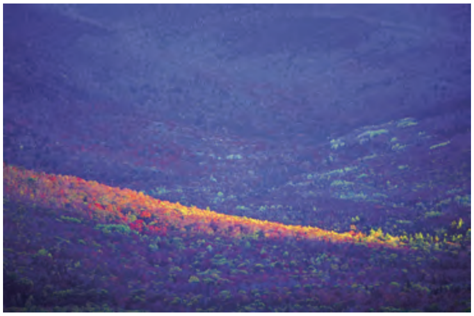
右图中纯净的背景让主体跃然而出，很容易就打动观赏者的心。同时放低相机的角度，用仰拍的方式表现被摄体，让原本平凡的花朵在蓝天的映衬下瞬间变得伟岸，是一张不落窠臼的花卉照片。

用仰拍的方式展现花朵截然不同的美丽

注重光线和构图的关系

一张光线完美但构图无章的照片当然称不上作品，一张构图完美光线欠缺的照片也只能给人平庸的感觉。从某种程度上来说，光线是构图的先决条件，构图的其他要素如形状、线条、质感等实际上都是通过光线的明暗来表现的。所以，对一张照片来说，光线决定它的气质，而构图决定它的骨架，二者缺一不可。

透过云层的一线阳光顺着山坡的边缘，自然形成了一条斜长的亮色线条，让斜线元素加入到画面中，让原本平凡的构图变得动感起来



这是一张在森林中拍摄的照片，摄影师采用平拍的视觉，可以想象，如果没有光线的陪衬，这一片树林将会在镜头下显得多么枯燥乏味。但是一大束放射状的逆射光线完全改变了画面的气质，打破了水平和垂直的构图模式，让放射线构图成为画面的主调，让整幅照片变成了一张气质突出的照片。

再来看看这张照片，我们想象一下如果没有光线，也就是将草地上那一抹亮色去掉，虽然构图不会有大的问题，但是这无疑将是一张平淡无奇的风景照。加上光线形成的亮色后就完全不一样了，这就是光线的造型作用，它能让构图变得更生动。

如果画面上只有一束油菜花，会显得比较单调，而加入了其他两束的衬托，在大小和虚实上有了一个对比，让照片丰满起来。

主体与陪体的合理安排

一幅完美的风光照片，除了要有表现主题的主体以外，还应该有其他陪体和环境作为衬托，例如通过对比衬托出主体。被摄主体在照片的内容表现上应该占有绝对主导的地位，而陪体始终是为主体服务的。一般是把主体安排在画面上重要而明显的地位，陪体只位于主体周围的一部分地方。在拍摄风景照片时首先要考虑主体在画面中的位置安排和大小比例，然后再安排陪体、环境、留白等的形象、大小、数量和位置。

TIPS

需要注意的是，主体和陪体彼此一定要有联系并相互呼应，不然就会形成一个主、次分散的画面了。这张照片中枯萎的莲蓬和翠绿的荷叶相呼应，反映了生与死之间了强烈对比，同时摄影师并不是只选择了一张荷叶作为陪体，而且在对角线上让两张荷叶进行一个呼应，让构图更加饱满。

风景摄影中比较常见的是自然风光，它并没有固定的主体，所以其主体范围一般应该是画面中的所有景致。在这种情况下，应根据景物的自然条件并结合理想的光线来决定景物范围和拍摄角度。

例如我们拍牧场和背后的山，也许你就犯难了，应该以牧场作为主体呢？还是以山作为主体呢？其实你完全可以将两者作为主体各拍一张。如果牧场上的风景更加吸引眼球，就最好以牧场作主体，例如这张图片上牧场上的小木屋明显更具有吸引力，就将之作为拍摄主体；反之，也可以将山作为主体。拍摄以牧场为主体的照片时，就应该把牧场安排在画面上最明显的地位，而且所占比例不能过少，把远山安排在牧场的远处，作为陪体。

还有一些非自然风光的风景拍摄，有时候会有突出的主体需要集中表现，那么就要注意安排好主体和陪体的关系。单单让主体入镜未尝不是一种方式，但是如果能有合适的陪体进行陪衬，相信效果会大不相同，对主题的刻画也将更加容易。

如右图所示，如果只拍摄这栋古建筑，相信很多摄影师都这样拍过，没有什么新意和灵魂，但照片里的古建筑看起来是那么不同，是因为有了樱花的陪衬，花朵的生命质感衬托着古旧的建筑让照片瞬间有了灵魂和生命。

各具风格的风景照片构图方式

下面是长期以来人们从风景摄影中整理出的一系列构图规则，合理地使用这些规则可以减少风景照片的缺憾。值得提醒的是：别让规则妨碍你的工作。规则是注定要被打破的，但前提是你至少应该知道：你正在打破什么规则？为什么要打破它？你会不会因为技巧的欠缺而下犯错？

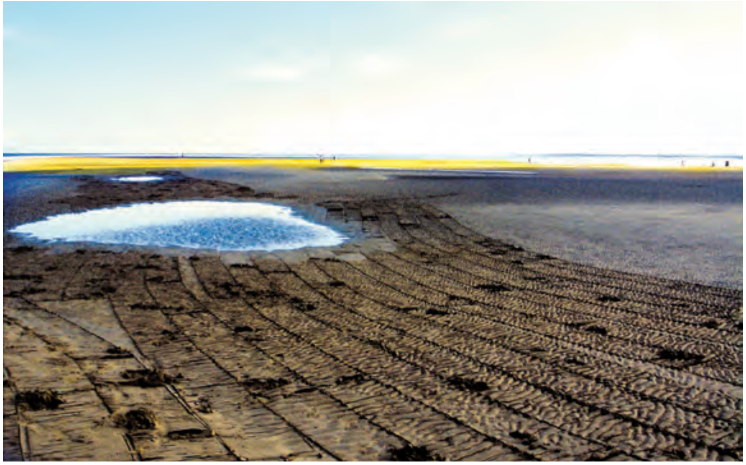
给人安宁感的水平线构图

水平线构图的照片画面结构完美，安排巧妙，对应而平衡，具有平静、安宁、舒适、稳定等特点。常用于表现远景、海岸线、湖面、微波荡漾的水面、一望无际的平川、广阔平坦的原野、辽廓无垠的草原等。

水平线构图的湖泊与山峰，是自然风光摄影中常见的构图形式

水平线构图一般需要找到一条横向的水平线，它会给人以满足感，可以产生极为高雅而稳定的感觉。这条水平线一般位于画面的三分线上，也可以位于画面的中央，需要根据具体情况具体安排。

位于画面中央的水平线



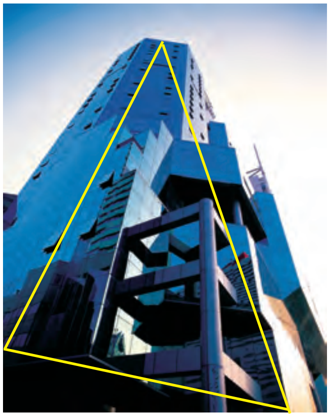
位于三分线上的水平线

如果遇到水平线构图中有人物或其他点睛物的情况，可以将人物安排在画面的三分线或黄金分割点上，这样就仿佛画龙点睛，画面瞬间活了起来。可以将下面两图比较一下，显而易见下图比左图视觉上更和谐，究其原因就是是否遵守了黄金分割定律。

突显高大的垂直构图

垂直构图能充分显示被摄物的高大和深度，所以常用于表现万木争荣的大树、险峻的山石、飞泻的瀑布、挺拔的摩天大楼以及竖直线形组成的其他画面。

看看下面这张图片，是不是感觉高耸的摩天大楼仿佛要插入云端？是什么造成了这样的视觉效果呢？仔细观察你会发现，画面中天空的比例被压缩到了1/3的地方，而大楼的高度占了整个画面高度的2/3，通过这样的对比，让人从视觉上充分感受到了大楼的高大，所以造成了直插云端的视觉效果。大家在拍摄此类题材时可以借鉴这种模式。



对建筑进行仰拍会呈现这种类似于三角形的结构

经典的井字形构图和三分法构图

关于黄金分割构图的方式前面已经有过介绍，在风景摄影中黄金分割是一种经常用到的构图方式，尤其是由它发展而来的“三分法”构图和“井字型构图”。

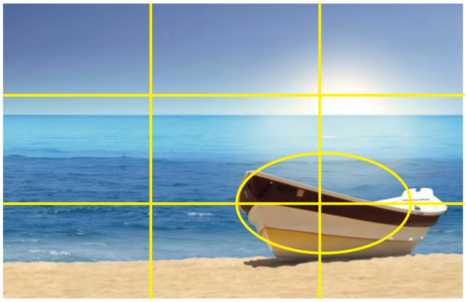
如果将拍摄主体放在画面水平或垂直方向的三分之一位置，通常就比放在正中间好，这就是构图中的“三分法则”，它是“黄金分割”的简化版，其基本目的就是避免对称式构图。

此外，从黄金分割法还衍生出井字形构图法。即只将画面用两条水平线分成三等分，再用两条垂直线分成三等分，四条线形成一个“井”字，“井”字形分割的交叉点便是画面主体（视觉中心）的最佳位置，是最容易诱导人们视觉兴趣的视觉美点。

屋顶位于三分线上

TIPS

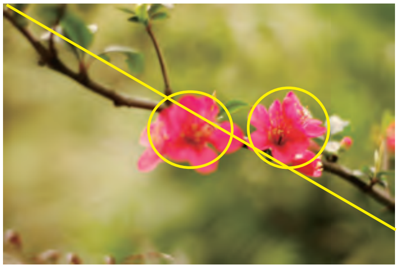
摄影构图的许多基本规律是在黄金分割基础上演变而来的。但值得提醒的是，每幅照片无需也不可能完全按照黄金分割去构图。千篇一律会使人感到单调和乏味。关于黄金分割，重要的是掌握它的规律后加以灵活运用。



位于黄金分割点的船只

活泼动感的对角线构图

这种构图方式把主体安排在对角线上，能有效利用对角线形成视觉上的均衡和空间上的纵深感，同时让画面充满新颖感。



大楼看起来摇摇欲坠

这张照片的对焦点在靠右边的花蕊上，左边和周围的桃花起到了陪衬的作用，以免画面单调。这是一种多点的对角线构图方式，由于主次关系在一条斜线上相互呼应，所以给人以动静相宜的活跃感。

好的对角线构图会让你的照片显得动感活泼，容易产生线条的汇聚趋势，吸引人的视线，达到突出主体的效果。但对角线构图也是容易出错的一种构图，因为对角线对画面进行了切割，所以在使用不当的时候也许会让人产生不安定的感觉。

大师说

在被对角线分割的两个部分，通常需要利用对比来让构图充满力量和吸引力。这种对比包括颜色上的对比以及虚实上的对比等。总之对比可以是多种多样的，摄影师最怕的就是一成不变，失去创意，你完全可以在自己平时的拍摄过程中找到充满新意的对比。

动感十足的斜线构图

斜线构图可分为立式斜垂线构图和平式斜横线构图两种，常表现运动、流动、倾斜、动荡、失衡、紧张、危险、一泻千里等场面。也有的画面利用斜线指出特定的物体，起到一个固定导向的作用。

平式斜横线构图的照片，利用山体的线条形成斜线，将近景与远景自然切割，同时在颜色上也随之呼应，背景雪山的蓝色和近景草地的绿色籍由斜线的分割形成鲜明对比，给人视觉冲击。

要注意的是，斜线构图和对角线构图一样，也不是那么好掌握的，一旦应用得不好，同样很有可能给人不安定的感觉。

从画面右侧深处的桃枝并没有贯穿整个画面，而且角度和曲度都很生硬，给人不自然的感觉，再加上背景的杂乱、主体与陪体颜色的相似，给人不知所云的印象。

不过只要选择好拍摄的角度，斜线构图很容易带来新鲜感，即被被摄物是静态的物体，也会给观看者带来动感的视觉效果。

这是一张在普通茶园里拍摄的照片，摄影师有创造性地采用了斜线构图，同时为了避免画面的单调，让身着其他颜色衣服的采茶女穿插在斜线构图的茶园中，让原本可能平凡的照片变得别有韵味。

优美的曲线构图

习惯了由横平竖直组成的城市，自然界天然而优美的曲线是如此吸引我们的视线，它的魅力让我们痴迷不返。在自然界中能够体现曲线美的对象很多，可以是具有生命力的动植物、可以是曲折的道路、或是一些有运动现象的物体。

当需要采用曲线形式表现被摄体时，首先应该想到的就是S形构图，它具有斜线所无法给与我们的柔软性和律动感，所以常用于拍摄河流、溪水、曲径、小路等。我们来看右图，画面中央的小溪呈S形曲线，S曲线这种延长、变化的特点，使整个画面充满韵律，并产生了优美、雅致、协调的感觉。

S形曲线在构图中还具有一种穿针引线的作用，它可以把画面中散乱无关联的景物连接起来，形成一种和谐的统一的整体。诸如在风光、旅游摄影中，常常遇到一些远景的山峦与近景的林木石崖之间没有整体的有机的联系，可以选择一条弯曲的河流或蜿蜒的小路，以S形由远及近地把各种景物串联起来，使之浑然一体，构成完美的画面。

当然，我们经常会被这样的照片所吸引，它是由夜间行驶中的车灯轨迹形成S形的曲线，下面这张照片就是使用较慢的快门速度拍摄弯曲道路上行驶的汽车，产生流动的S形轨迹，是不是非常优美呢?

从远山中流出的S形小溪将远山和近景联系了起来，有穿针引线的作用。

汇聚视线的放射线构图

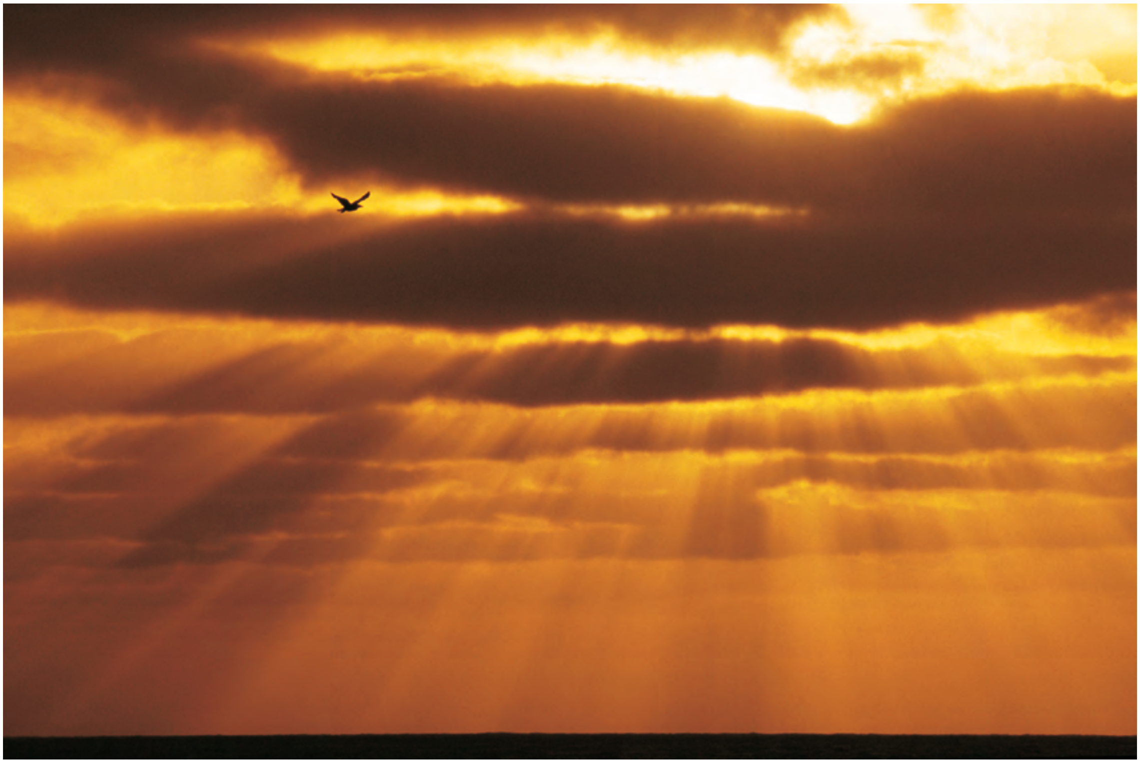
云层后透出的阳光、散射的灯光、编织好的蜘蛛网……它们都会让你不自觉地将视线集中到画面的中心。而这种景象共有的地方就在于它们都是放射线构图。这种构图方式以被摄主体为中心，副题部分呈放射状延伸，使观察者的注意力集中到被摄主体上，形成开阔、舒展、扩散的视觉特点。

主体处于中心位置，而四周景物朝中心集中的构图形式，能将人的视线强烈引向主体中心，并起到聚集的作用。具有突出主体的鲜明特点。我们可以用它来拍摄孔雀开屏的景象或璀璨的烟花、光芒四射的阳光。

TIPS

虽然放射性构图存在于阳光、灯光等各种场合，但是作为一个非专业的摄影师，要找到这样的放射状散开的光线可不是那么容易的。所以一定要多多观察生活，让你的眼睛和镜头更加敏锐起来才行。

放射性构图在烟花摄影中十分常见，而且纯黑的背景更容易衬托出烟花的耀眼



如果想更容易地找到放射状的光线美景，试着在清晨时分去树林里寻找阳光透过树木的空隙散射下来的迷人光线。或者在夕阳西下的时分找到从云层中透出的丝丝光芒。这样的美景通常并不会持续很久，因为美景总是短暂的，所以一定要事先预测好拍摄时机，以免让美景从镜头前溜走。

放射性构图也是不容易掌握的构图方式，如果使用得不好时可能产生压迫中心、局促沉重的感觉。所以在平时一定要勤加练习。

如果中心点缺少压倒性的视觉吸引力，那么周围的放射线将给人沉重感，例如右面这张照片。

让我们来看看如何在日出时抓住时机，拍得一张让人回味无穷的好照片。这是一片白雪皑皑的原野，朝阳透过厚厚的云层，发出放射形的光芒。此时我们可以注意到天空云彩的颜色还不够绚烂，所以可以将前景的雪地和植物作为辅助物来衬托光芒，而且最好用剪影的方式来呈现植物的轮廓，让画面更有一种油画般的质感。

稳定的三角形构图

在风景摄影中，三角形构图是一种基本的构图形式,主要用于拍摄高山或者建筑物等，并加重画面下方的分量，以营造出安定感。具体说来，三角形构图是以三个视觉中心为景物的主要位置，有时是以三点成一面的几何形来安排景物的位置，形成一个稳定的三角形。三角形构图具有安定、均衡、灵活等特点。

下面这张照片是一张左右对称的正三角形构图风景照，左右对称、上窄下宽的三角形给人以稳定感，但是同时也不可避免地给人太过平凡的感觉。

三角形构图中的三角形可以是正三角，也可以是斜三角或倒三角。正三角形有安定感，逆三角形则具有不安定的动感效果，斜三角形给人灵活感。

有的时候，画面中的三角形可不止一个，多个三角形也许会让你的构图更具趣味感。例如利用多个景物自身的线条形成多个三角形相套的格局。还有一个经常被用到的方法就是利用三角形线条的景物在水中的倒影形成两个三角形相接的格局，都是值得尝试的。

突出重点的中央重点构图

我们在前面说过，无论是在人像摄影还是风景摄影中，都要尽量避免将主体放在画面的正中央，但是这也并不是说被摄主体就绝对不能处于画面的中心位置了。实际上在拍摄单独的鲜花、昆虫、动物等对象时，为了将人的视线强烈引向主体中心从而突出被摄物，摄影师们经常会用到这样的构图形式。

让被摄主体占满整个画面中心也是经常被采用的方式，这样的构图方式具有突出主体的优点，但如果在颜色上不能给人冲击力和趣味性，就很可能让观看的人产生沉闷感。

也可以将被摄主体缩小后放于画面中心，然后用较大面积的背景来衬托主体。但最忌讳的就是零乱的背景，因为这种构图方式的目的就是突出重点，如果加上零乱的背景自然会让观看者看不到视觉中心。

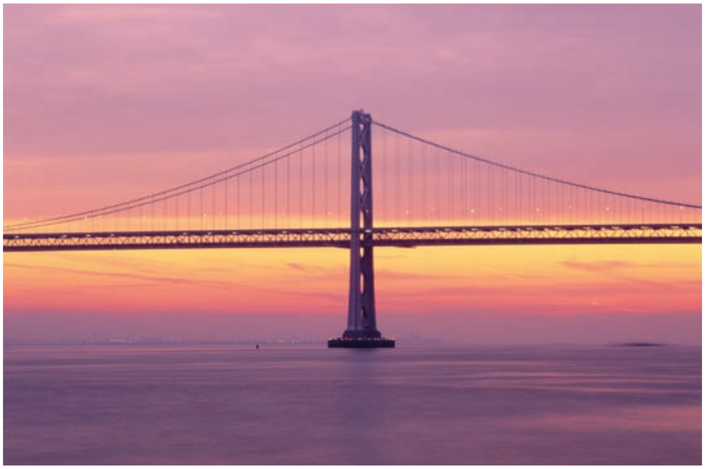
大师说

在采用中央重点构图方式时，被摄主体与背景颜色的选择是必须要注意的，最好是采用对比度高的颜色。

平衡感的对称构图

对称构图是指将画面的上下左右加以区分并形成对称效果的构图，可以藉此营造出有序的美感，具有平衡、稳定、相对的特点。

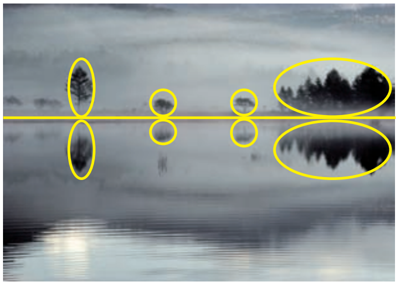
但是对称构图有可能带给人呆板、缺少变化的感觉。它通常用于表现对称的物体、建筑等，例如右图中的桥梁和树叶。



大师说

其实你也可以试试，在这样弥漫着雾气的清晨，把要拍摄的主体安排在画面中间，再利用其在水面的倒影形成与被摄主体的对称影像，通常可以取得水墨画般的效果。

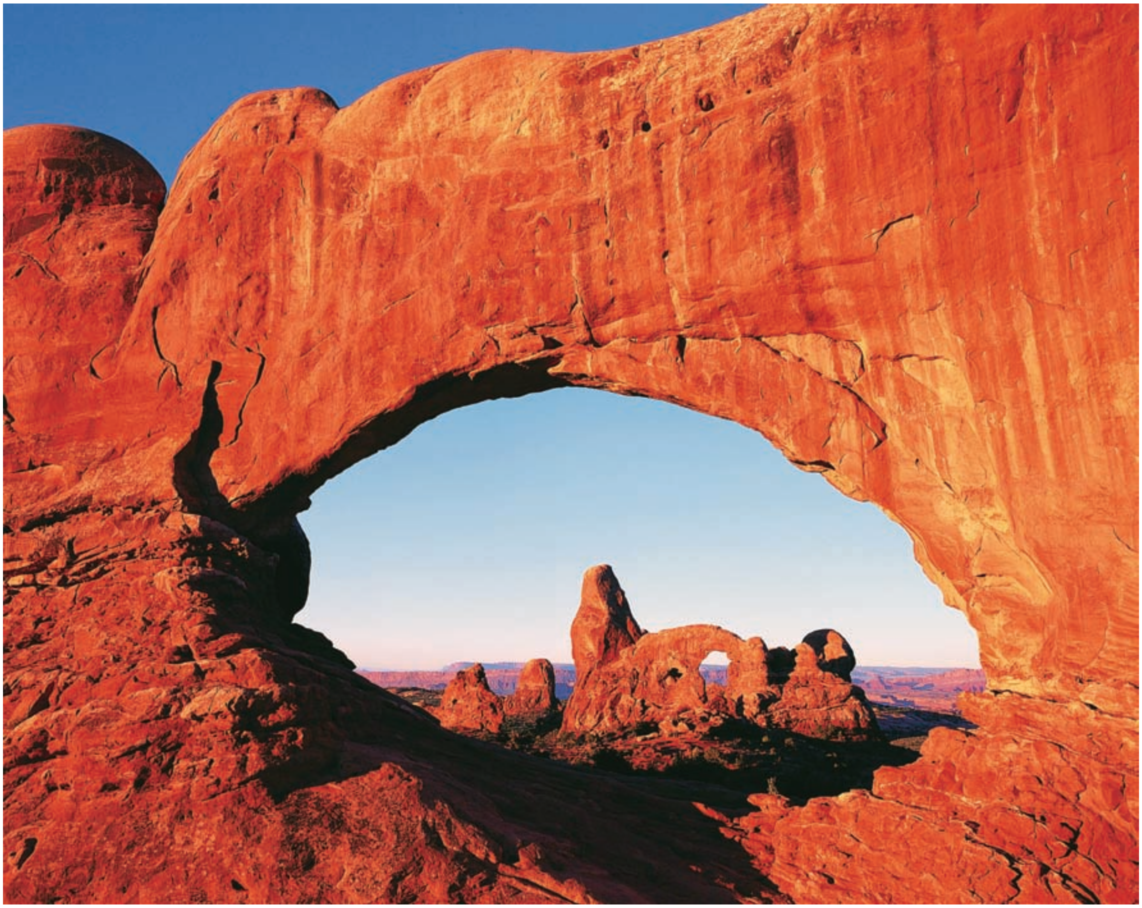
下图的拍摄对象是清晨的湖面以及湖边的几株树和倒影，由于整个画面都被一层朦胧的雾所包围，所以画面看起来有一种水墨画的感觉。简洁的对称式构图、黑白灰的色调、简单的线条，勾勒出一幅赏心悦目的水墨山水图。



灵便的L形/框形构图

L形构图同框形构图一样，都属于边框式构图，是一种巧妙地运用情景进行构图的方式之一，这种构图在风光摄影中大有用武之地。这种构图方式用类似于L形或口形的线条或色块将需要强调的主体框架起来，收拢左右宽阔的画面，让整个画面有一种紧凑感，具有庄重、稳定的感觉。

这种构图的优点在于利用L形或口形的前景所形成的重影调在画面中留出部分空间，在这个空间中只要精心构思和安排进一小点景物加以描绘，马上就会使画面产生无限生机和情趣。但是，如果缺少了框中的点睛之物，构图就会显得呆板枯燥，失去平衡。



在运用L形/框形构图手法拍摄风景时，可以在画框的前景位置上选择影调比较深重的岩石、建筑物与大地构成L形/框形的前景。然后在空白的空间中，耐心寻找或等待运动物体成为拍摄主体。

大师说

风景摄影有如此多种构图方式，面对同一处景致，每一种构图方式都会带来完全不同的视觉变化。能否在摄影中有目的性地准确运用某种构图形式并不重要，因为构图不是死板的，它应该是灵活而富有创造力的。我们在日常的摄影中也许会偶尔打破固有的构图模式，也许会将多种构图模式结合起来运用，这都不会影响你成为一个杰出的摄影师。记住，构图和摄影一样，需要用心！而不仅仅是理论和器材。

不同风景素材的构图技巧

海洋/湖泊

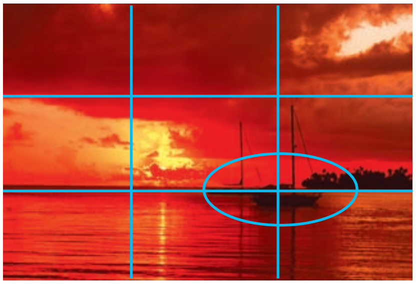
面对波澜壮阔的海洋或湖泊，什么样的构图方式是最适合的呢？通过前面对风景摄影构图的例举，我们能很容易地得出结论：水平线构图是在海洋和湖泊摄影中最常用到的一种构图方式。让水平面位于画面1/2或1/3处的水平线上，这时的画面给人一种安详宁静的感觉，最适合于拍摄平静的海面和湖面，表现一种静宜和谐的美。

右图这是一张典型的中央水平线构图的照片，海平面位于画面正中，平静的海面与蔚蓝的天空相映成趣，1/2处的水平线让海洋有一种平衡感。

我们试着将海平面放到画面的上1/3处和下1/3，对比一下效果，是不是完全不同的视觉效果，各有不同的美呢？

例如下图中的海平面位于水平的三分线处，而且小船也正好位于黄金分割点上，这就是这张作品让人赏心悦目的原因。

小船成为点睛之笔



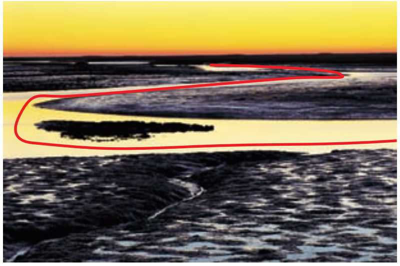
可千万别以为水平线构图是拍摄海洋湖泊等一成不变的规律，现在我们试着挪动自己的脚步，走到大海的侧面，再将相机竖起来，看看镜头里的画面，是不是被另一种截然不同的美所折服？蜿蜒曲折的海岸线将画面分割成两半，一边是蔚蓝的海水，一边是洁白的沙滩，曲线型构图所带来的色彩对比会让看惯了水平线构图下大海的人眼前一亮。

海洋和湖泊的水平线一般都是很明显的，最容易把画面划分为二，影响主体与陪体的联系。因此，针对水平线很很明显的情况，我们可以选择有明显垂直线条的物体（如木船、桅杆等）或者斜向的物体打破横的水平线。

结合海面和湖面周围景致的不同，也许你还能找到许多有创意的构图方法，试着去做做吧。

溪流/河流

山林间淙淙的溪流仿佛小家碧玉流过你的眼前，是不是有马上拿起相机捕捉这一美景的冲动？那么考虑好如何构图了吗？相信你面对如此美景，脑中的第一个念头就是优美的曲线构图。是的，曲线构图在溪流的拍摄中十分常见，它以小溪的流向为主轴，真实表现出溪流流动的的线条感。

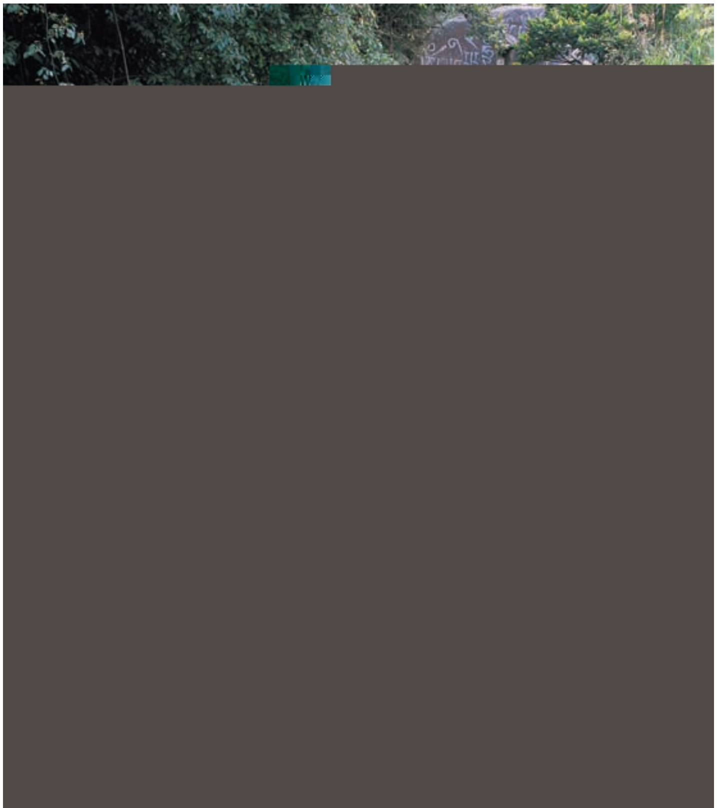


蜿蜒曲折的河流让人眼前一亮

此外，对角线和斜线构图也是一种很好的选择，让流动的溪水置于画面的对角线上，也有利于表现溪水的流动感和动态感。如果能让对角线左右两侧的景象呈现完全不同或完全对称的视觉效果，那自然是再好不过的构图了。

斜线两侧的景物有一种对称感，而鲜艳的树叶与绿色石头对比强烈

如果在曲线构图的同时配以较低的ISO和较慢的快门，则可以让流动的水变得雾化，就像我们平时在很多高手的摄影作品中刚看到的那样，慢速快门让小溪有一种动态而梦幻的美。



梦幻般的小溪

TIPS

当然，在拍摄溪流时，我们不能只关注到水流本身，而必须与周围的陪体结合起来考虑构图。如果不巧妙地对整体景观进行安排，那么很容易让拍摄出的照片显得杂乱无章。水的行进方向和线条、周围的陪体安排、角度的选择等，都是决定最终拍摄成败的决定性因素。

有的时候，你也许想表现出河流的深远，那么你就应该站在较高的位置以俯视角度拍摄溪流，这样能够显示出河流的深远与全貌。

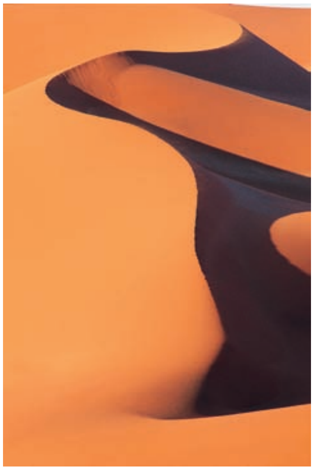
山景/沙漠

无论是白雪皑皑的雪山、陡峭险峻的高山、云雾缭绕的山峦还是光影交错的沙漠，都是摄影爱好者非常中意的拍摄对象。走遍名山大川，用镜头表现地球上名山大川的美，并感动观赏者，相信是很多摄影师心中的梦。

在拍摄山景的时候，水平线构图、对角线构图都是常用的构图形式。而拍摄的视角通常为正面平拍。

当然，有些时候我们也可以转到山峦或沙漠的侧面进行拍摄，以呈现出山峦或沙漠自有的曲线。

雪山的光带为画面画出一条天然的水平方向的曲线，增添了许多意境



通常情况下，对山景的拍摄并不局限于山体本身，将山体和作为背景的天空结合起来，能够让画面更加丰富而充实。这个时候通常会用到三分线构图。山体占据画面下方的2/3的空间，剩下的1/3用来放置蓝天白云。

例如右图的情况，这样的构图让画面看上去非常和谐，色彩的对比也能牢牢抓住观赏者的视线。

这张照片中，草原、高山、天空三者在画面上各占据了1/3的高度，而且三者的颜色过度自然。仔细观察，黑色山体上方白色雪山构成了条形的亮色带，而山体下方由光线照射在房屋上也形成了金黄的亮色带，两条平行的光带相映成趣，在构图的呼应上达到了空前的和谐，是一张让人赏心悦目的风景照片。

两条亮色带不仅分割了画面颜色而且相映成趣

TIPS

某些时候，山体的线条非常迷人，可以在摄影中对此进行强调，但千万要注意的一条就是不要将山体的边缘线条放在画面的中央，而应该试着将此放在三分线上。

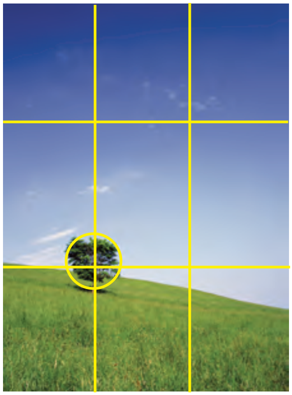
有的时候面对一大片层层叠叠的山峦，我们没有理由不拿起手中的相机，如果此时山峦在云雾中若隐若现、光线的颜色也呈现出迷人的蓝色（清晨）或暖褐色（傍晚），那便是拍摄的最好时机。你应该来到高处，采用俯拍的方式，让远处朦胧的山体成为背景，近处的山体清晰，形成渐行渐远的视觉感受，那将是一副上好的佳作。

草原

草原也是容易给观赏者以开阔感的景色，如果各位在平时经常观摩名家的摄影作品，会发现优秀的草原照片通常会有强烈的颜色对比或者迷人的光影条件。

草原上氤氲的雾气被黎明的第一线曙光照亮，错落有致的小屋上冒起炊烟，奶牛在屋前悠闲地吃草，1/2的水平线构图在这些迷人风景的映衬下一点也不呆板，而是充满了风韵。

利用草原自然具有的起伏曲线，再加上对颜色对比的考虑，就可以轻松形成一张具有线条魅力的风景照。当然，如果你能在黄金分割点处加上一个点睛之笔，那就更棒了。这个点睛之笔可以是牛羊、小木屋或者树木。



树木的位置正好在左下方的黄金分割点上

水平线构图是草原摄影中常用的构图形式。草原和天空的分界线可以位于画面的中间，也可以是上面1/3处或下面1/3处，也可以让草原充满画面，各有不同的风味。

TIPS

如果想要表现草原的辽阔壮观，就一定要站到适当的高位以俯拍角度拍摄，还要用到广角镜头，广角镜头可以更多地再现草原全景。

因为本来已经是1/2的水平构图了，所以切忌再将树木放在中间点上。

广阔的草原因为金色的夕阳和蓝色的河流而更美丽

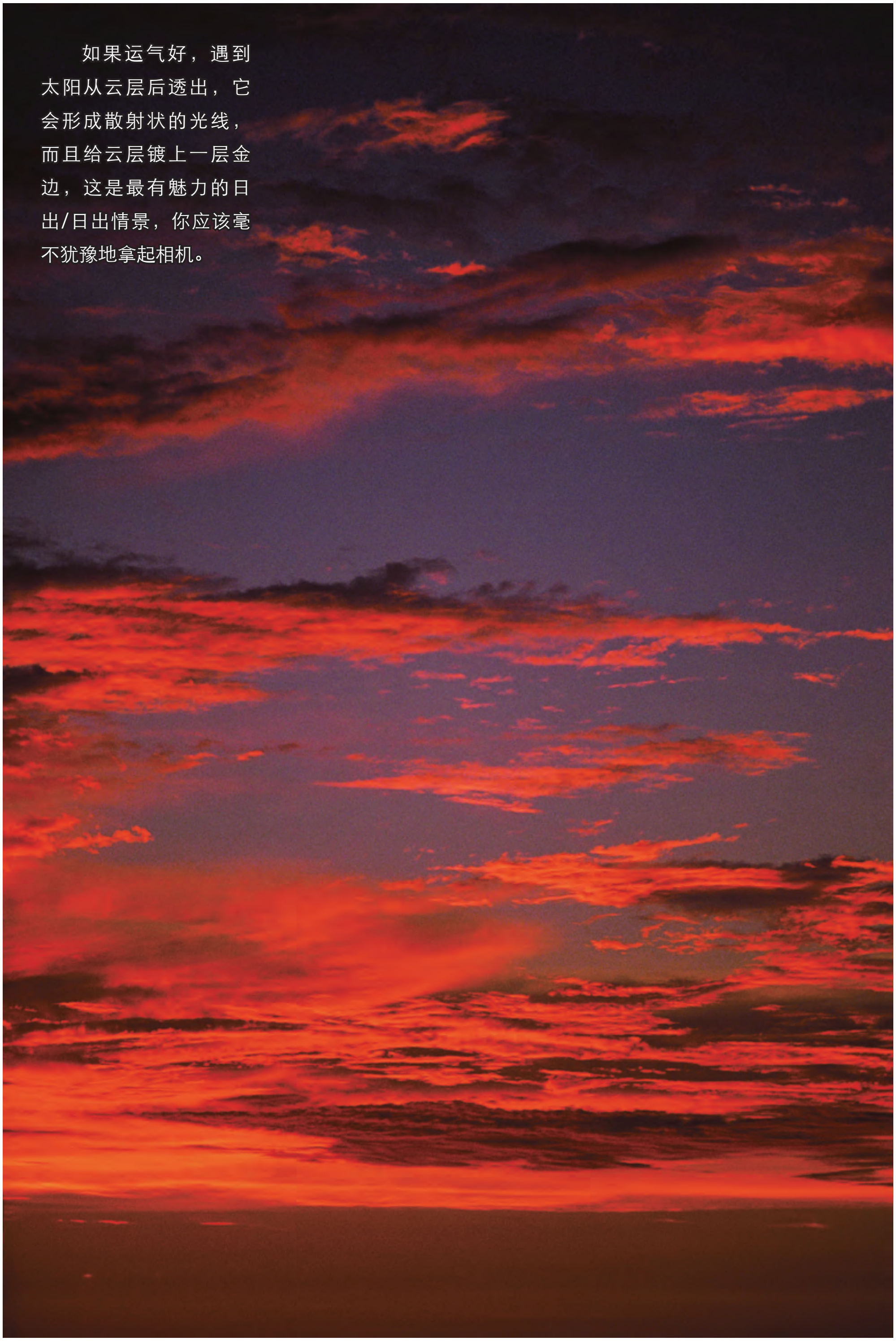
日出/日落

日出/日落的最大魅力在于迷人的光线颜色和剪影的效果。在拍摄日出/日落时重点考虑对象应该是太阳的位置以及它与陪体的位置关系。

夕阳下的小船

通常情况下并不提倡只让太阳作为被摄对象，那样的画面会显得空洞而且毫无意义。我们可以选择山、海面、人物剪影等作为陪体，甚至让剪影作为画面主体，再用水平线构图来安排画面，例如下面这幅照片就显得非常平衡耐看。

太阳被排除在画面之外，用剪影作为主体



这张照片抓住转瞬即逝的美丽瞬间，并采用让美丽云彩布满画面的方式来表现夕阳的质感，可谓养眼之作

TIPS

日出/日落的美景往往不会停留得太久，记住一定要抓紧时间拍摄。

很特别的一张夕阳作品，有创意的构图方式能看出作者的用心。

朝阳为海面“画”出一条光带，为了表现光影的对比并让画面颜色更素净，这里只选择了有质感和光影反差的海面进行表现，也是拍摄的一种方式。

日出/日落的美在于光影

雪景

可以说，雪是世界上最纯净美丽的东西。尤其是对于生活在南方的笔者来说，看到没膝的积雪和鹅毛般的雪花时，那份激动无法用言语形容。但是要想拍好雪景可不是一件容易的差事。如果仅仅只表现雪地的画面可以说毫无意义，而且没有视觉重点，只有把晶莹的雪和周围的景致（树木、小路）等结合起来，才能让画面更有对比性，雪的美丽才能凸显出来。

右图是东北特有的雾凇景象，如此难得一见的景色当然要拍下来，为了完整呈现雾凇的姿态，照片选择对一株斜向生长的雾凇进行单独表现，采用垂直构图，将主体放在照片右侧，主体自然的倾斜使构图增加了斜线元素，具有动感。

雪地中的脚印也是一个很好的取景题材，看看右面这张照片，蜿蜒的动物脚印呈一条弧线穿过画面，不仅使雪地有了颜色深浅的变化，而且曲线也为画面增添了趣味，小动物的脚印还能引人遐想。

大师说

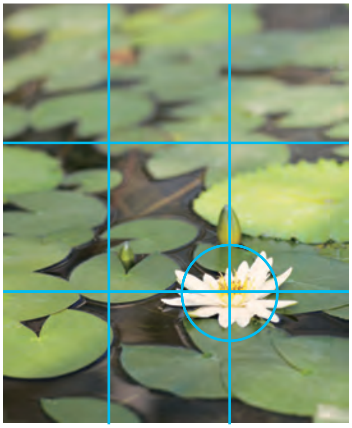
拍摄雪景最需要注意的就是不要让白茫茫一片占据画面，要找到色彩和影调的变化并呈现出来，也就是说为白色找陪衬的颜色，才能让雪景照片变得好看。

在雪景中拍摄小品也是不错的想法，例如晶莹剔透的冰挂、覆盖着白雪的果实等。例如下图，将裹满白雪的一束树枝作为主体，采用小品式构图，以凸显主体的细节。同时采用逆光拍摄，使画面的影调对比强烈，美化了视觉效果。

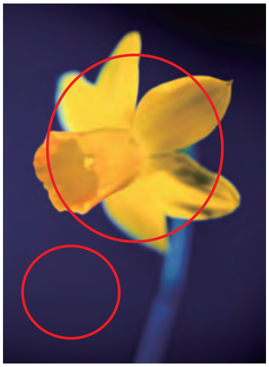
花卉

喜欢摄影的朋友相信都拍过花卉，娇艳的花朵与绿叶是镜头下的常客。那么如何取景和构图才能让花朵更娇美呢？很多初学摄影的人在拍花卉时都会自然而然地把花朵安排在画面中央，其实这并不是一个成熟摄影人的构图选择。一般而言，将花卉安排在画幅中央主要有客观和主观两种情况：客观情况是使用了6X6之类的方幅相机，主观则是采用了小品构图的特写技法。

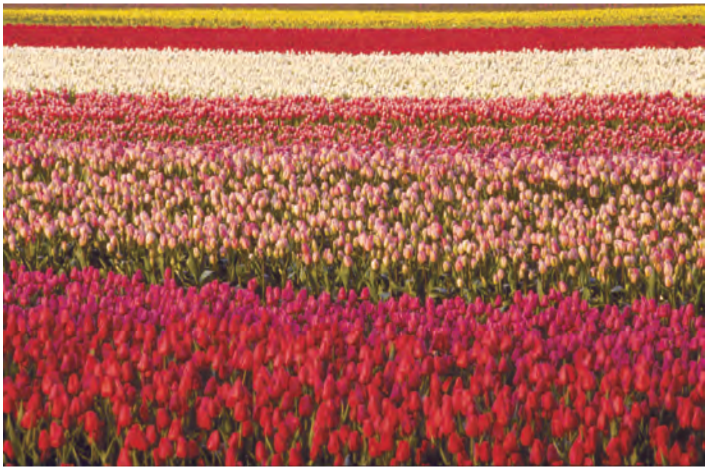
其实在拍摄花卉时最好还是按九宫格原则来放置花卉的位置，你会发现，放在三分线或黄金分割点上的花卉看起来更美丽。



同时，花卉拍摄时背景的选择十分重要。因为我们要突出的前景是花朵本身，所以通常要通过大光圈将背景虚化，而且要注意背景颜色最好选择暗色调或者与花朵颜色互补强烈的颜色，才能让作为被摄主体的花朵从画面上跳出来。



黄蓝的对比很强烈

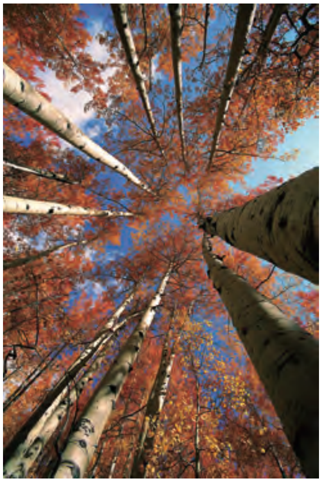


还有一种情况是面对一大片花海的时候，如果想表现整片花海的美丽，就不适宜用到大光圈了。如果要让花海布满整个画面，最好选择有线条感的花海，这样的画面在色彩和布局上才更有层次感。这样可以利用花海自身的线条采用斜线、对角线或S型构图。

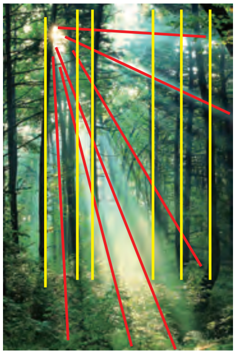
如果花海没有线条感，那么可以运用大光圈，让前景清晰后景模糊或者前景模糊后景清晰，这种方法也能让画面具有层次感。

树木

说到树木的拍摄，相信大家第一个想到的就是利用仰摄的角度，用放射性的直线来凸显树木的高大挺拔。没错，仰摄是树木摄影中常见的一种构图方式。例如下图的这片白桦林就是采用这种方法来拍摄的。



一般不建议采用平拍的方式拍摄树林，那样画面会比较呆板，下面这张图片在平拍的情况下捕捉到斜射进树林的一束阳光，放射性的光线让垂直的构图增加了斜线的动感。



用蓝天、白云、黄土作为背景，将胡杨树独特的风貌淋漓尽致地带出

并不是每一棵树都是笔直向上的，实际上，不同的树有着各不相同的形态，特别是沙漠中的胡杨。深秋，历经千年风霜的胡杨叶经霜打后熟透变成金黄，如一团烈火燃烧在沙漠中，铁干峥嵘、虬枝相绕的胡杨树在白沙和蓝天之间，形成一幅摄人心魄的图画，美不胜收。拍摄如此美景可以用平摄的角度和水平线构图展现胡杨林的壮阔；也可以单独表现某一棵独具风姿的胡杨树。

夜景

拍摄流光溢彩的夜景照片是很多摄影师的爱好，因为夜色掩盖了众多在白天看来零乱的背景，只将美丽炫目的灯光带到观赏者面前。

夜景的摄影没有什么特殊，构图方式与白天的摄影基本相同。不过在你选择拍摄视角并进行构图的时候尽量将光线所赋予的美景展示在镜头中，同时避开一些多余的陪体。

以平行远摄的角度从江对面拍摄香港的美丽夜景，是太多摄影师用到的方式，虽然构图大方和谐，但是未免落于俗套。

那么试着从城市的高处拍摄海边的道路，将曲线形的道路作为画面的分割线，一边是深色的山的轮廓，另一边是相对颜色较浅的大海，既对画面颜色深浅有了分割，动感的车流又增加了曲线的优美感。

如果你热衷夜景拍摄，不要忘记了有着复杂线条的立交桥，同样建议从高处选择拍摄点，在车流繁忙时用慢速拍摄，作品的效果一定不会让你失望。

璀璨的烟火自然也是摄影师镜头下的常客，在拍摄烟火时最好与美丽夜景建筑结合起来表现，好让 画面更有层次感。不信看看下面两图的对比：

城市/建筑

城市风光是以街道和建筑物为主的风景，每个城市都有其不同的特点和内容。拍摄城市风光，对景点的选择很重要，你选择的被摄体必须要能淋漓尽致地表现出这个城市的地方特色。

这是城市建筑拍摄中最常用的正面平拍，拍摄点选择在高楼鳞次栉比的正对面，让人强烈感觉到城市的繁华。在正面平拍时注意地平线一定不能倾斜，如果隔着河拍摄，也可以考虑将河拍进画面，但是注意构图简洁。

如果拍摄对象是有河流经过的城市，最好站到有适当高度的立足点进行俯拍，在体现城市的繁华之余让河流为构图增加动感因素。

能够体现城市特色的建筑也可以成为你镜头下的主角。不过在拍摄建筑时，一定要选择好拍摄位置和角度。如果离建筑物太近进行拍摄，就很容易造成建筑线条变形的后果。另外，可以尝试不仅仅从正面拍摄建筑物，有的时候，侧面或一个部分的特写都是值得尝试的好方法。

这是一张在林立的高楼中间仰拍得到的作品，这样的拍摄方法让四周的高楼向画面中间聚拢，有一种近似于放射式的构图感，你是否感觉高楼都直插云霄呢?

从高处拍摄城市灯火璀璨的广阔夜景，璀璨的万家灯火让人想家

桥梁在大型城市中随处可见，也是需要勤加联系的拍摄对象。水平?垂直?什么方法最适合?试试斜线构图吧，并与两岸的景色结合起来，相信会让你的画面动感十足。

PART 04

光影是摄影的灵魂

揭开光线的面纱

如何更好地控制光线

数码相机曝光组合的设置

用光器材的使用

揭开光线的面纱

既然光线对于一张照片的成败有如此举足轻重的作用，而它又是自然界中无处不在的一种重要元素，那么我们有理由先认真地认识一下光线。事实上，无论是自然光还是人造光，都有一些共同的特征，掌握这些光线的特性是我们控制光线的必修课。

光的聚散

当我们需要利用光源照明的时候，首先要考虑的就是是聚光、有方向光源或者无方向光源。一般来说，室内聚光灯的光线是会聚的，其他照明灯属于有方向光源。同时，室内窗口附近的阳光、室外比较强烈的阳光属于有方向光源，而阴天时的太阳则属于无方向光源。

室内聚光灯效果，灯光直接打在脸上，脸部高光很强烈，而其他部分相对较暗。因为聚光灯的光线很生硬，而且受光部和未受光部的分界线很明显，因此在拍摄中如果不是特别的需要，应该尽量减少使用这样的光线。

大师说

如果在拍摄中除了聚光灯之外没有别的光源，可能的话最好用一张半透明的纸盖在聚光灯上，使光线变得柔和一点。不过用这种方法的时候需要注意时间不要太久，聚光灯温度很高，一定要小心不要着火。

室外无方向光源，太阳光经过树叶，原本强烈的阳光变成了漫射光，被摄者脸部的光线很均匀，这样的光线是最佳的光线环境。

曝光：F4，1/500S，ISO100，自动白平衡，P档

室外有方向光源，太阳光直接打在被摄者脸上，形成了强烈的光影效果。和聚光灯一样，太阳直射的光线很生硬。

曝光：F6.6，1/125S，ISO100，自动白平衡，P档

曝光：F11，1/200S，ISO100，自动白平衡，M档

光的方向

光的方向也是光的重要特性之一，光源的位置决定了光线的照射方向，而被摄者所处的位置和姿势也决定于光的方向，各种不同方向的光源会制造不同的影像效果。

顺光

光线来自摄影师的背面，被摄主体在拍摄者的前方，光源、拍摄者和被摄者三者位于同一轴线上，这时候景物不会有阴影，反差小，其色彩、线条、形态、气氛都能得到真实的表现，摄影师的镜头也不会因为有光源的光线直接进入而导致眩光。在这种光线下，景物清晰明亮，相机的一般模式都能很好地还原场景。但是也因为光线过于平均，被摄主体的明暗层次不容易展示，会使画面缺乏深度。这种情况下尽量选择被摄景物主体和背景色彩对比大的场景。

曝光：F8，1/125S，ISO200，自动白平衡，M档

逆光

光线来自被摄主体的背面，摄影师正对被摄主体，三者位于同一轴线上，被摄主体大部分处在阴影之中，而强烈的轮廓光可勾勒出物体的清晰形状，从而创造出鲜明而简洁的画面。在这种光线下，镜头正对光源，被摄主体和背景之间产生巨大光比，曝光需要极大的准确性。因此，逆光拍摄也是难度最大，最具有挑战性的拍摄方式，成功运用逆光拍出的图片是最具有艺术魅力和表现力的，会非常引人注目！主要表现在以下几个方面：

增强质感

在拍摄透明或半透明的物体时，比如花卉、植物枝叶、玻璃酒杯等，逆光为最佳光线。逆光照射能使透光物体的明度和饱和度都得到提高，使透明或半透明物体呈现出美丽的光泽和较好的透明感；使同一画面中透光物体与不透光物体之间有明显的亮度差，明暗相对，增强了对主体的表达。

曝光：F3.5，1/4S，ISO400，自动白平衡，M档

渲染画面

在风光摄影中，最常见的就是早晨和傍晚的拍摄，通常对光线的运用都是采用低角度、大逆光的光影造型手段，逆射的光线会勾画出如镶嵌金边的红霞、沸腾的云海，山峦、村落、林木似剪影一般，清晨缭绕的薄雾，傍晚夕阳下的炊烟……使观赏者在视觉和心灵上引发出深深的共鸣，使作品的内涵更深，意境更高，韵味更浓。

曝光：F4.5，1/1600S，ISO400，自动白平衡，M档

曝光：F4，1/1250S，ISO200，自动白平衡，M档

提炼画面，增强冲击力

在逆光拍摄中，位于暗部的大部分细节被阴影所掩盖，被摄体以简洁的线条或很少的受光面积突现在画面之中，呈现出的大光比、高反差给人以强烈的视觉冲击，从而产生较强的艺术造型效果。

TIPS

在逆光拍摄时，需要注意不要把相机镜头对准太阳，这样有可能损伤感光元件，即使不是正对太阳，也有可能因为太阳光直接进入镜头而导致眩光。

曝光：F4，1/1250S，ISO80，自动白平衡，M档

曝光：F4，1/60S，ISO200，自动白平衡，M档

大师说

逆光或者侧光拍摄时，推荐使用遮光罩用以遮挡阳光，避免镜头产生光晕，即使没有遮光罩也要尽量使用遮挡物；拍摄日出日落时都是逆光，往往光线强烈，尤其是在山区，摄影者尤其要注意天与地的光线反差，即天空的曝光足够，而大地曝光欠少，表现不出画面暗部细节的时候，最好在镜头前装上灰色渐变镜，平衡画面上部和下部过大的反差，并加大一级曝光量。

侧光

被摄主体和摄影师位于同一轴线，光线从轴线两侧照过来，被摄主体一侧受光便会产生阴影，形成反差，使形态、线条、质感得以突出，从而产生多变的构图。这种拍摄光线下，构图和曝光都增加了一定难度。

在人像摄影中，侧光通常用来刻画性格，通常用来拍摄面部轮廓比较鲜明的男性，如果用来拍摄女性，感觉会比较神秘。同时，在使用侧光照明时，要特别注意暗部的作用，暗部和高光都是构成画面的重要部分。

大师说

一般来说，如果拍摄对象是比较温柔和妩媚的女性形象，尽量不要使用侧光。

曝光：F5.6，1/400S，ISO100，自动白平衡，P档

顶光

顶光顾名思义就是从头顶照射下来的光线，最具代表性的顶光就是正午的阳光。顶光会在被摄体隆起的部分，例如人物的眼睛、鼻子等下方制造难看的阴影，因此要尽量避免使用顶光。如果是室内灯光造成的顶光效果，则可以用反光板反射一下，消除阴影。

TIPS

如果是正午的阳光，则尽量不要拍摄，也不要用反光板补光，中午阳光强烈，反射的阳光会让被摄者眼睛受到损伤。

光的强弱

在拍摄时，光线过强或者过弱都不合适。光线太强的话，往往会因为相机的光圈不够小、快门速度不够快而导致过度曝光，如果一定要在强光下拍摄，只有借助中灰镜的帮助减少镜头的通光量；而光线太弱则会导致某些数码相机对不上焦。另外，光线的强弱同样会因为光源和被摄者的距离变化而变化。

弱光下拍摄对于许多单反相机来说不是难事，但是对于消费级数码相机来说则不是个容易的事情，因为消费级数码相机往往光圈不够大，而且由于CCD的面积远远小于单反相机，在高ISO情况下画质也不够理想。

TIPS

通光量是指曝光时通过镜头的光线多少，相同的通光量可以通过调整光圈或者快门来调整获得。最合适的通光量就是能保证精确曝光的通光量。

曝光：F3.6，1/15S，ISO200，自动白平衡，M档

曝光：F8，1/400S，ISO100，-0.3EV，自动白平衡，P档

光的软硬

光线的软硬其实和光线的强弱是密切相关的。一般来说，比较强的光线都比较硬，不过经过技术处理之后也可以变成比较软的光。

当较硬的光照射在被摄体上面时，因为光线不够柔和，有时甚至会有光斑出现，特别是对于人像摄影来说，将让被摄者的皮肤上产生光斑，严重影响效果。同时硬光也会引起被摄者的眼睛不适，因此我们通常会想办法把硬光软化。

要软化光线，有多个办法。如果是自然光照明，比如太阳，则可以等到太阳光不是那么强烈的时候，比如下午或者傍晚时分拍摄，如果是人造光，则可以采用柔光板或者柔光箱对光线进行遮挡使其软化。

TIPS

曝光补偿的单位是EV，是一种曝光控制方式，其中正的EV值增加曝光量，负的EV值则减少曝光量。控制曝光补偿的一个技巧是"白加黑减"，即画面中白色部分较大，则需要增加曝光，黑色部分较大，则需要减少曝光。

蓝色光的色温偏高
曝光：F5.6，1/30S，ISO100，自定白平衡，A档

光的颜色和色温

对于初学者来说，光的颜色和色温其实就是一个概念。所谓色温，就是光源发射的光的颜色与绝对黑体在某一温度下辐射光的颜色相同时，绝对黑体的温度称为该光源的色温。光色越偏蓝，色温越高；偏红、橙、黄则色温越低。色温的单位是K，一天当中阳光的光色是随时间变化的。

TIPS

太阳的色温大约是，日出后40分钟光色较黄，色温3000K；正午阳光雪白，上升至4800~5800K，阴天正午时分则约6500K；日落前光色偏红，色温又降至2200K。

在拍摄这张照片的地方，有荧光灯和钨丝灯两种照明设备。荧光灯是典型的高色温照明灯，为了让大家比较清楚地看到色温的变化，我们使用了日光白平衡。可以看到，用荧光灯照明的时候，画面明显偏蓝，让画面有一种阴暗冷淡的感觉。

黄色光的色温偏低
曝光：F5.6，1/30S，ISO100，自定白平衡，A档

现在在同样的位置和方向又拍了一张，被摄者也保持同一个姿势，这次我们关闭了荧光灯，改用钨丝灯，钨丝灯的色温较低，300W以下的灯泡只有2800K，可以看到画面偏向暖黄色，这种暖色调在很多时候都会表现出一种暖色调，让人感觉温馨而浪漫。

曝光：F4，1/180S，ISO100，自动白平衡，A档

认识光比

光比，就是指画面中光线最强和最弱部分的比值。高光比通常用来表现被摄体的轮廓例如男性人物的刚毅，而小光比则通常用来表现被摄体的温和，例如女性人物的温柔。对光比的控制没有技巧和量化的数据，只能根据经验来判断。

高光比的画面，高光部位与阴影处亮度差异大，从明到暗的层次变化明显，画面给人的感觉较硬朗，但过高的明暗对比往往无法把亮部与暗部的细节很好地表现出来。如果光比超出了感光胶片的宽容度，被摄体的许多细节及色彩饱和度都会受到损失。

曝光：F2，1/250S，ISO100，自动白平衡，A档

低光比的画面层次变化不明显，画面效果较柔和，但过低的明暗对比会将影像表现得过于平板，缺少生气，也会影响被摄体的立体感和力度，影调显得平淡，不过光比小，更有助于表现被摄体“柔”的一面。

如何更好地控制光线

曝光：F3.5，3.2S，ISO200，自动白平衡，M档

测光表，根据环境亮度和设定ISO值给出建议光圈快门组合

让测光更准确

相机的自动功能，除了自动对焦外，最有意义的就是自动测光。在自动测光功能集成到相机机身内之前，摄影师都不得不随身携带一个测光表。即便是现在，还有很多“摄友”使用这一怀旧方式。

数码相机的测光方式有许多种，常见的有：平均测光、中央重点测光和点测光几种。

在室内拍摄时，由于灯光距离被摄体的距离较近，而且照射范围也较小，因此测光方式的选择决定了是否能正确曝光。

多区域评价测光

测光系统将整个画面分成多个区域（不同的相机划分的形状、方式不同）并依主体所在，决定每个区域的测光加权比重，全部衡量后，决定曝光值。

右边这张照片采用的就是多区域评价测光模式，被摄者曝光相对准确，但广告牌上被射灯照射到的地方出现了轻微的过曝现象。

TIPS

由于在室内灯光在局部的照射强度差别很大，也就是说整个画面的光比较大，因此室内曝光的标准一般来说是以被摄体作为主要部分，被摄体曝光准确，而背景或者前景可能会有欠曝或者过曝。

中央重点测光

测光偏重画面中央，其余部分予以平均的测光，较适用于人像写真。至于中央面积的多少，因相机不同而异，约占全画面的20-30%。

这张照片采用的是中央重点测光模式，我们可以看到曝光基本准确，没有局部过曝或者欠曝的现象出现。

曝光：F8，1/200S，ISO100，自动白平衡，A档

点测光（Spot Metering）

点测光是指测光区域限定于画面中某一点的位置，侧光点约占整个画面的1/32左右。点测光适合用于背景非常明亮或是非常暗的状态下。

使用点测光一般都是为了营造某种特殊的艺术效果，就像左边这张照片，测光的基础是窗户外面的太阳，按照太阳的亮度进行曝光，因此室内的人物就成为了剪影。

曝光：F6.3，1/160S，ISO100，自动白平衡，P档

对自然光线的控制

大自然的光线可谓变化万千，在不同光线条件下应该使用相应的表现方式，并懂得如何控制好光线，让其为你的画面服务。比如顺光可以取得艳丽饱和的色彩，斜光可以实现立体效果以及让层次分明，而逆光的剪影可使影像效果对比分明。

在大多数情况下，阳光灿烂的晴天十分适合摄影活动。这时候光线对比强烈，能造成深暗沉实的阴影，突出主体；又由于适当的色温，使感光元件更能反映出物体原有的色彩，加上光照充足，所以即使用长焦镜头进行拍摄，仍可选用合适手持的快门速度，减少相机震动的危险。

晴天拍摄的美食

曝光：F2.8，1/200S，ISO200，自动白平衡，A档

晴天下午3点拍摄的建筑

曝光：F2.8，1/500S，ISO100，自动白平衡，A档

中午的日光可说是摄影的好时机，不过在进行人像拍摄时，过高的反差会使人物脸上留下深沉的阴影，失去细节，这时候通常使用反光板进行暗部补光减少反差。

一天中最佳的拍摄时间是上午10点以前和下午2点以后。如果此时天空有薄云的话，拍摄效果还会更好些。因为薄云下的阳光较为柔和，而且被摄体仍有明显的阴影，却又不十分刺眼。这时候的光线穿过云层时，相当于隔了一层柔光布，使光线散射形成更柔和自然的光源，虽然光圈方面会比艳阳天略低一些，但仍然是摄影创作的最佳光源之一。

TIPS

正午的光线正午一般不适宜在室外拍照，尤其是在夏季。如果在正午烈日下拍摄浅色被摄体，炎热的烈日会淹没被摄体的所有层次。此外，正午拍摄，阳光正处在最高点，因而被摄体的阴影很短，几乎没有。

选择最佳光源

薄雾升腾的清晨，常常预示着是一个晴朗的日子，此时拍摄光线是很绝妙的。因为色温的升高而使被摄体笼罩在金色的光线下，最适合创造暖色调的画面。

晴朗的早晨给摄影者提供了一个光线明亮，但阳光照射的角度却很低的拍摄机会，从而可以拍摄出高反差和色彩饱和的照片。不过这时候的光线由于反差大，如果需要保留细节就必须进行合适的曝光，一般取强光部分和阴影部分的平均曝光值。

人们总认为下午的光线以日落时为最佳，其实在日落前也有许多很好的拍摄机会。中午过后，太阳就慢慢地西下了，此时有许多从侧面拍摄各种被摄体的机会，这样拍摄出的照片会有立体感。

下午时分拍摄的逆光建筑

曝光：F8，1/250S，ISO100，自动白平衡，A档

当太阳已降得很低时，还可以拍摄逆光照片，被摄者近乎于剪影，而背景则是曝光正确的天空。如果希望背景部分曝光过度，而主体的曝光正确，则可对主体进行测光决定曝光量或者加大两级光圈。

曝光：F4.6，1/500S，ISO100，自动白平衡，A档

夕阳下的剪影

曝光：F8，1/250S，ISO100，自动白平衡，A档

利用好黑暗降临前的光线，暮色降临时，当太阳消失在地平线上，夕阳的最后一抹余晖消失的时候，是拍摄夜景的最好时机。此时的天空呈深蓝色，城市的灯光刚刚亮起来，景色十分优美。但拍摄动作一定要快，因为这一情景持续的时间很短。

当阳光被层云所笼罩的多云天时，虽然阳光因受云层散射而变得平板，但对某些题材来说，却可以减少艳阳天出现的强烈反差现象，所以如果选择对了合适的题材，仍可以进行拍摄。最差的光源，是一种极暗弱而又散射的光线，通常由于密云或浓雾影响，在这种情况下，阴影和受光面几乎没有差别，色光平淡而灰暗，一般这种光线不适宜拍摄。

曝光：F8，1/100S，ISO100，自动白平衡，M档

数码相机曝光组合的设置

相机成像最重要的过程就是“曝光”。曝光量直接影响着成像的质量。通常来讲，曝光量太大，照片会过亮，反之，曝光量不足，照片会偏暗甚至黑到无法辨别内容。光圈、快门、ISO（感光度）是相机用来控制曝光量的三个参数，用好了这三个参数，就能掌握最核心的拍摄技巧。

光圈、快门、ISO

光圈

光圈是用来控制光线透过镜头到达感光面的光量的装置，通常装置在镜头内。光圈大小是用f值来表示的，f数值越大表示光圈的孔径越小，数值越小则光圈孔径越大。因为光圈f值越小光圈孔径越大，所以在同一单位时间内允许穿过镜头的光线总量就越多，每一级的进光量是下一级的两倍，例如光圈f5.6的进光量便比光圈f8的多一倍，我们也说光圈大一级。

光圈除了起控制进光量外，还起着调整景深的作用。所谓景深，是指前后物体都能在胶片上清晰成像的范围；一般来讲，光圈大（f值小），景深范围小；光圈小（f值大），景深范围大。

徕卡镜头光圈叶片

用慢速快门表现动感的车流

曝光：F8，20S，ISO100，自动白平衡，S档

快门

快门是控制光线进入镜头时间长短的装置。快门分机械式和电子式两种。快门和光圈配合共同控制进入镜头的光量的多少。快门从开启到闭合的这段时间内，光线进入镜头。一般所谓的曝光时间1/50秒、1/100秒、1/250秒等就是指快门从开启到闭合过程所用的时间。

快门除了控制曝光量外，还对表现物体的动感有影响。低速快门可以让运动物体在感光元件上“拖尾”，高速快门可以凝结住运动的瞬间，比如水滴掉落。

胶片相机的机械式快门

ISO

ISO（感光度）是代表数码相机中传感器（CCD或者CMOS）对于光线感应的灵敏程度，ISO数值越高，对光线的感应灵敏程度就越高。下表中总结了ISO设置对拍摄参数以及画质的影响：

ISO数值越低	ISO数值越高
更低的噪点	噪点增加
更清爽的画面	画面细节有损
需要更充沛的光线或者 更大的光圈设置或者 更长时间的曝光	需要光线较少 可采用小光圈或者 更快的快门的速度

ISO值为50的胶卷

三者的变化关系

光圈、快门、ISO对曝光量有互动的影响，这里通过实例进行说明：以下组合获得的曝光量相同：

F2.8+1/250s+ISO100

以下说明均为与第一组设定值比较

F4+1/125S+ISO100（光圈降了一档，快门升了一档）

F4+1/250S+ISO200（光圈降了一档，ISO升了一档）

F2.8+1/125S+ISO50（ISO降了一档，快门升了一档）

F2.0+1/250S+ISO50（ISO降了一档，光圈升了一档）

F2.8+1/500S+ISO200（快门降了一档，ISO升了一档）

F2.0+1/500S+ISO100（快门降了一档，光圈升了一档）

通俗一些的表达，把“拍一张照片”，比作“接满一盆水”。快门相当于控制开放水龙头的时间长短，光圈相当于水龙头的口径，ISO（感光度）相当于这个盆子的大小。在ISO固定的情况下，光圈和快门组合起来便能控制总的出水量，也就是感光量的多少。光圈和快门是相互影响，相互制约的。如果需要得到最合适的曝光效果，就必须恰当地设置好两种调节，如果更改光圈值使光圈变小，就要将快门速度设置得慢些。反之，如果光圈变大，快门速度就要设置更快一些。不同的快门速度和光圈大小的组合可以得到同样的曝光量，不过因为不同光圈形成的景深不同，不同快门速度对运动物体的凝固效果也不同，所以拍摄出的照片并不会一样。

以下两张照片使用了不同的光圈快门组合，但曝光量相同（图像亮度相同）。

光圈：F2.8，快门：1/250S，ISO：100

光圈：F4，快门：1/125S，ISO：100

大师说

获得了合适的曝光量，照片就能够正常曝光，成像就有了保证。具体应用中，因为光圈、快门、ISO影响的除了曝光量外，还有很多其他的因素。如何利用三者的互动关系，获得自己想要的效果，便是一门技巧性很强的学问，这也是摄影称之为“艺术”的原因所在。

APEX曝光公式

APEX曝光公式为：EV=AV+TV

其中EV表示曝光值，它决定了感光元件所受光线照射量的多少；AV与光圈有关，TV则与快门速度有关。

基本曝光方式可从上述APEX公式出发来进行分类。

手动曝光：AV和TV均由用户调节；

光圈优先AE：用户调节AV，TV由照相机根据AV值自行调节；

快门优先AE：用户调节TV，AV由照相机根据TV值自行调节；

程序曝光AE：AV和TV均由照相机调节。

下面我们分别以光圈、快门、ISO来作为主线，讲述其互动关系。

光圈为主线

光圈除了控制曝光量外，在成像效果上还有两个作用：1.控制景深；2.控制照片中光源发出光线的弥漫程度。

光圈优先（相机上的A档）是最为普遍的拍摄模式。足可以应付90%以上的拍摄场景需要。光圈优先就是手动定义光圈的大小，然后利用相机的测光获取相应的快门值。由于光圈的大小直接影响着景深，因此在平常的拍摄中此模式使用最为广泛。

在拍摄人像时，我们一般采用大光圈长焦距从而达到虚化背景获取较浅景深的作用，这样可以突出主体。同时较大的光圈，也能得到较快的快门值，从而提高手持拍摄的稳定程度。

在拍摄风景这一类的照片时，我们往往采用较小的光圈值，这样景深的范围比较广，可以使远处和近处的景物都清晰，同样这一点在拍摄夜景时也适用。

大师说

但是，相机的最大光圈往往并不是成像质量最好的选择，通常缩减一两档是获得画质和使用便利的平衡点。它称为镜头的“最佳光圈”。

此处还需提及的是，光圈还可以控制照片中光源的光线弥漫程度，如果在夜间使用较小的光圈（F5.6以上），照片中的灯光就会发出星芒般的效果。如果使用较大的光圈，则会形成较大的光晕，及发光体周围会出现较平均的亮环。

大光圈可以很容易达到背景虚化的效果

曝光：F1.8，1/80S，ISO100，自动白平衡，A档

F8的小光圈使车灯产生星芒效果

F3.2的大光圈产生光晕

快门为主线

与光圈优先相反，快门优先（相机上的S档）是在手动定义快门的情况下通过相机测光而获取光圈值。

快门优先多用于拍摄运动的物体上，特别是在体育运动拍摄中最常用。很多朋友在拍摄运动物体时发现，往往拍摄出来的主体是模糊的，这多半就是因为快门的速度不够快造成的。在这种情况下你可以使用快门优先模式，大概确定一个快门值，然后进行拍摄。

物体的运动速度一般都是有规律的，那么快门的数值也可以进行大概估计，例如拍摄行人，快门速度只需要1/125秒就差不多了，而拍摄下落的水滴则至少需要1/1000秒。

运用不同的快门速度可以营造不同的画面气氛，可以用高速快门使运动中的物体“凝固”于画面，也可以用慢速快门使运动中的画面更具“动感”。

大师说

在平时的拍摄中，手持拍摄占了大部分，而要保持手持的稳定性快门速度不能低于1/30s，低于这个速度可能会因为抖动造成相片模糊，如果使用三脚架提高稳定性可将快门速度减慢。

1/20S的低速快门造成被摄体“拖影”

1/500S的高速快门可以将被摄体“凝固”

以下是一些常用场景下的快门参考数值，同时，结合这些实例，相信你能更清晰理解快门的功效。

拍摄“凝固”性的运动照片，必须采用高速快门。一般情况下，1/500秒的快门已经可以完成任务，如果达到1/2000秒，几乎能“凝固”拍摄所遇到的任何场面。在实际使用中，物体运动的速度越快，需要的快门速度越快；动体距离相机越近，需要的快门速度越快。

曝光：F8，1/80S，ISO100，自动白平衡，S档

拍摄具有“动感”的运动照片，则要使用慢速快门，使动体出现虚幻模糊的效果，夸张速度和力量。1/60秒、1/30秒甚至1/8秒都能使运动中的画面更有速度感，渲染紧张的气氛。快门速度越慢，动体虚化得越厉害，所以要选择合适的快门速度，使画面既达到渲染的效果又不至于模糊到无法观看。

拍摄同一副喷泉的照片，使用高速快门，水珠会被“凝固”在空中；使用低速快门，水珠会连成线，形成轻纱一般的效果。

左图使用中速快门，很好地再现喷泉流水的质感，即能表现清楚形态，又不失流水的动感。

下面左图使用高速快门，使图中的喷泉喷射出的水珠“凝固”在空中，仿佛跳动的音符，使画面呈现优美的动感！

下面右图长达10秒的曝光使流水呈现像丝般的质感，用来表现神秘、幽静的自然环境。在用慢快门表现水的雾状的时候，很容易造成过曝，形成白茫茫的一片，这里就要把光圈调小，并根据情况减半挡或1档EV曝光补偿。

大师说

随时带上三脚架，慢速快门的时候绝对用得上，如果没有三脚架，一定要学会寻找各种稳定的平台替代。有条件的甚至要使用快门线或者遥控快门进一步减少相机抖动。

曝光：F8，1/500S，ISO100，自动白平衡，S档

曝光：F4.8，10S，ISO100，-1.0EV，自动白平衡，S档

ISO为主线

相对光圈和快门，ISO的设置则要简单多了。在胶片时代，ISO是固定的，选用了何种胶卷，在这一卷拍摄完成之前，你需要考虑的只有光圈和快门。但在数码相机上，你的选择就多了。

很多时候（比如拍摄小孩子），我们不得不禁用闪光以防止造成伤害，结果却得到的是模糊的照片（特别是当小孩子乱动的时候）。同样的情况也会出现在室内或者环境比较昏暗的场所，比如聚会或者烛光晚餐。在这种状况下，如果有三脚架或者可以保证数码相机稳定拍摄的话，可以通过增大光圈或者使用慢速快门来进行拍摄，但是在缺乏三脚架支持或者手持数码相机无法保证稳定拍摄的情况下，就只得选择较高的ISO值来解决这个问题了。

我们先看看下面两张照片。它们都是在相同的环境下面拍摄的，第一张采用了ISO400的设置，第二张采用了ISO1600的设置，两者总体的曝光量（照片亮度）最后相差无几，但是如果查看图像属性，会发现ISO1600的时候快门速度为1/60秒，而ISO400的时候则是1/6秒；如果不采用三脚架，那么在ISO400时将会出现严重的抖动，这将使得照片最后的效果完全不具备可观赏性。

ISO400，噪点较少，但快门时间过长造成图像模糊

ISO1600，噪点较大，但快门时间适中使图像清晰

当然，如果提高ISO设置，会使得照片的颗粒感变得比较明显，这就需要拍摄者根据当时的情况灵活掌握了。

这张照片需要在光线复杂的室内车展上拍摄，因为模特儿通常会动，所以使用高ISO以保证高速快门。

大师说

对于ISO值的调节应该是一步步进行的，先调高到最近的一挡，看看是否能够实现拍摄意图，如果还不理想就再提高一挡，这样就可以保证用获得最佳效果的ISO设置进行拍摄了。当然无论如何，ISO值的升高都会导致噪点的增加。

快门：1/125S，ISO：800

白平衡

说起白平衡关键还是要从一个“白”字上入手。对了，这个“白”就是指的我们眼中看到的“白色”。一朵在枝头顾盼摇曳的白玉兰花，一叠洁白无瑕的稿纸或者是小学生们身上雪白的衬衫，我们都把它们的颜色称为白色。无论是在明媚的阳光下，还是在白炽灯的黄光映照下或者是阴暗的天空下，我们的人眼都能很清晰的分辨出准确的白色。然而对于数码相机而言，情况就不是如此了，在白色日光下看到的白色玉兰花，放在黄色的白炽灯光下，数码相机就会把它拍成一朵黄颜色的花了。若是又把它放在荧光灯下，数码相机拍摄出来的白玉兰又好像带上了一层青紫色。这是什么缘故呢？原来这是“色温”在作怪。

不同光源具有不同的色温。为了在不同色温不同光线色彩的情况下，让数码相机依然能和人眼一样，依旧准确的判定出什么是标准的白色，这就称为数码相机的“白平衡”。正确设置数码相机的白平衡，对拍摄出一张色彩还原真实的数码照片尤其重要。那么，如何使用和设置数码相机的白平衡功能呢?

现在的数码相机大多拥有各种白平衡功能，常见的功能有：

自动白平衡：相机自动调节适用于任何光源的白平衡。

预设白平衡：根据不同的光线类型选择相应的白平衡设置，晴天、阴天、荧光灯、钨丝灯……

自定义白平衡：在复杂的光照条件下希望获得精确的白平衡时，在想要使用的光源下将照相机对准白色物体调节白平衡设置。

餐厅复杂灯光下需要调整白平衡才能获得正常的色调

利用白平衡补偿功能让画面偏红调

自定义白平衡的方法是：用相机镜头对准某个你认为是白色的物体，使这种白色充满整个画面。然后，按下手动白平衡按钮（目的就是让数码相机将这样的色彩定义为标准的“白色”），这样就完成了在复杂光源条件下相机白平衡的设置。

也许有的朋友要问，应该找什么样的物体做白色参照呢？专业的用户，会特意带着一种一面是灰色，一面纯白的小卡片，用其白色的这面作为手动白平衡的依据。这块卡片叫做“灰卡”，它所带的白色非常标准。对于普通用户来说，一张白色的宣传资料或是一堵尚未装饰过的石灰墙壁，甚至只是一件纯白的汗衫都能作为手动白平衡的对照依据。

除此之外，数码相机还有一个“白平衡补偿”功能，让摄影师可以根据自己的创意来控制画面的色调。白平衡补偿功能可以在“自动”、“预设”、“自定义”式白平衡的基础上进行微调。在一些光线极为复杂的情况下，可以通过此功能对白平衡做最为精确的设置，以便得到最准确的色彩还原。

调整EV

从理论上讲，在APEX曝光公式：EV=AV+TV 中，EV表示曝光值，它决定了感光元件所受光线照射量的多少。而EV究竟有什么用，怎样使用？则不是一两句话可以概括的。

相信大家在拍摄过程中都会遇到过这样的情况，冬日里突降大雪，兴奋地拿起相机拍摄白茫茫的雪景，可拍出的照片却是灰黑色的雪，大煞风景。而拍摄身穿黑色衣服的人物或者有大面积的深色时，照片上的黑色也成了灰色。为什么黑的黑不了，白的也白不了呢？要弄清楚这个问题，我们必须先了解一下摄影是如何捕捉、检测光线强度的原理。

18%灰板，试着拿到不同光线环境下使用相机对其测光

拍摄雪景也是需要一定技巧的

生活中我们所能看到的景物反射率都不相同，但是经过专家研究，把不同反射光色调混合后，会产生一种反射率为18%的灰色调，而以此色调为基准曝光能准确地还原大部分的景物。所以，现在自动相机的测光基准就是18%。使用自动相机拍摄时，相机内的反射光测光表会对景物进行测光，当测得的反射率高于18%，相机会“认为”景物过亮，自动减少曝光量，使之反射率达到18%；相反，当测得的反射率低于18%，相机会“认为”景物过暗，自动增加曝光量。现在我们知道了，在拍摄白雪时，“聪明”的相机认为景物过亮而自动减少了曝光量，使白雪成为18%的灰色；而拍摄深色物体时也是一样道理，黑色成为了18%的灰色调。

曝光补偿

清楚了原理之后，就能很好地解决“白不白，黑不黑”的问题了。遇见这样的特殊情况，就要根据实际的景物色调对相机的曝光量做出调整，通过适当地增加或者减少，来获得最理想的色彩还原，这就是曝光补偿。也就是让拍摄者对相机所测定的曝光量进行修正，得到合适的、准确的曝光功能。一般使用+2、+1、+0.7、+0.3、0、-0.3、-0.7、-1、-2等数值来表示，“+”表示增加曝光，“-”表示减少，数字表示补偿的级数（EV）。

在很多情况下，为了留下一个较为珍贵的瞬间，需要多次对同一目标使用不同参数进行拍摄。这时另一种曝光方式就应运而生——包围曝光。原理就是基于曝光补偿，采用多种EV组合对同一场景进行多次拍摄。

曝光补偿并不适用在手动档（M），只有在光圈优先档（A）、速度优先档（S）、自动档（P），完全依靠相机内部系统测光，当相机做出“错误”的光圈、快门值组合时，才需要做适当的曝光补偿。

TIPS

在拍摄人物照片时，可以适当增加曝光补偿，略微的曝光过度可以减少面部细节，掩盖一些细小的皮肤瑕疵，起到“美容”效果！如果想拍摄主体明亮背景全黑的画面，除了使用点测光对主体进行测光以外，可以适当减少曝光补偿，使暗部背景的细节减少，突出主题。

闪光补偿

除了曝光补偿，还有一个很重要的补偿方式——闪光补偿。

闪光补偿（闪光输出补偿）的目的类似于曝光补偿，就是允许用户对闪光灯输出闪光强度进行调节。一些手动功能丰富的数码相机为用户提供了范围从-2EV到+2EV的闪光补偿设定。当照相机的闪光测量系统不能按照拍摄环境准确输出闪光，导致过曝或欠曝时，闪光补偿就能起到很好的修正作用。

TIPS

需要注意的是，曝光补偿控制前景和背景，闪光补偿只控制前景曝光度

闪光补偿实例

曝光：F1.8，1/500S，强制闪光，闪光补偿-0.5EV

用光器材的使用

闪光灯

闪光灯的应用可以说基本也可以说高级。说基本是因为一般每个相机上都会附带闪光灯，而且闪光灯在自动模式下不需要人工干预。说高级，则是因为闪光灯还有许多别的用处，在应用闪光灯时也会有很多技巧。

不管是机内的闪光灯还是外置的闪光灯，通常都会标明闪光灯的指数，闪光灯指数（GN）代表制造商为每部闪光灯所设定的发光强度，通常是以ISO 100为基准来设定。闪光灯指数的标准根据采用的单位是米或英尺而分为两种，一般来说相机上附带的闪光灯作用距离很短。

尼康SB-900闪光灯

大师说

如果是单独购买闪光灯，除非在拍摄时多以ISO400来拍摄，或大多拍特写照片，否则最好购买GN在25（以米作为单位，GN/M=25）或80（以英尺最为单位，GN/F=80）以上的闪光灯。

闪光灯的柔化

闪光灯发出的光线一般比较硬，如果是距离较近又是直接打在被摄者身上，很容易造成比较生硬的效果，因此我们需要想办法让闪光灯的光线显得更加柔软一点。

从这张照片上我们可以看出，两个被摄者被闪光灯照得比较亮，但是光线显得有些偏硬，这是因为一般家用相机的闪光灯都不会配备柔光罩，也无法增加柔光罩的附件，因此闪光灯全功率输出，光线就会比较硬。

曝光：F2.8，1/60S，ISO200，闪光开，M模式

而这张照片使用影室灯拍摄，其实也是闪光灯的一种，不过功率远远高于闪光灯，而且前面加上了柔光箱。我们可以看到画面比较柔和，光线处理得恰到好处，这是一般的闪光灯是所无法达到的效果。

大师说

要略微减小闪光灯输出，相机又无法设定，我们就可以拿一点半透明白色的纺织品或者白纸挡在闪光灯灯头前用于减弱输出，最方便的东西就是我们通常都会随身携带的餐巾纸。调整遮挡物的厚薄就可以获得不同功率的闪光灯输出效果。

曝光：F6.3，1/125S，ISO100，闪光开，M模式

曝光：F2.8，1/60S，ISO100，M模式

曝光：F2.8，1/60S，ISO100，闪光开，M模式

闪光灯在室内的使用

闪光灯在室内的使用，除了最基本的照亮被摄体之外，还可以为处于逆光的被摄者补光。而这种补光有两种形式，一种是直接将闪光灯对着被摄者，直接补光，另外一种就是利用反射面进行补光。

这张照片因为被摄者背对光源，背景比较明亮，而被摄者受光不足，因此显得比较阴暗。这显然不是我们需要的结果，因此我们可以用闪光灯在被摄者的正面补一点光。

补光后的效果很不错，闪光灯将被摄者前面的细节都表现出来，并且部分抵消了明亮的背景。

这张照片中窗户光处于被摄者的左侧，我们在被摄者的右侧安放了一块反光板，反射的位置对准被摄者的眼睛。然后开启闪光灯，将闪光灯的灯头对准反光板，使闪光灯的光线经过反射后能进入被摄者的眼睛。按照这样的方式拍摄，被摄者的脸部有一定的明暗对比，而且闪光灯还在被摄者的眼睛里制造出了眼神光。

曝光：F2.8，1/20S，ISO400，闪光开，M模式

反光板的使用

反光板和柔光板

反光板和柔光板，包括吸光板，都是被动改变光线性质或者方向的附件。反光板可以改变光的方向，经常被用来补光；柔光板用来改变光线的强度，使光线变得比较柔和；而黑色的反光板就是吸光板，吸光板可以吸收多余的光线，经常被用来制造特殊效果。

收纳的方式:

双手拿住反光板两侧，两侧向相反方向扭转（一侧向前，一侧向后）有点像扭毛巾那样。
用力扭转，则向内收拢即会变成三个小圈圈。

用反光板可以把光线引带自己需要的地方。反光板可以移近或挪远，可以调节角度以得到适量的光线。也可以用不同质量的物体作反光板，以得到不同质量的光线。

最常用的是白色板，它能反射出柔和的光。反光板可大可小，根据被摄体体的大小决定。银箔片反射的光线要比白色板反射的光线强，为了节省材料，可以在白纸板的另一面贴上银箔片。两块廉价的镜子能反射出很强的光线，可用作眼神光(人像眼珠上出现的明亮的光点)或用以照亮黑暗的角落。金色的物体也可以做反光板。在拍摄人像作品时，金色会增加被摄者肤色的魅力，使被摄者显得光彩照人。

使用反光板拍摄的人像
曝光：F4，1/200S，ISO100，自动白平衡，M模式

这张照片属于逆光拍摄，为了避免人物脸部阴影过重，在被摄者面前有一块反光板，利用反光给被摄者的脸补光。

曝光：F4，1/320S，-0.3EV，ISO100，M模式

这张照片拍摄于某次展览的展台，在被摄者身后有一块黑色的吸光板，吸收了多余的光线，使得背景更能承托出被摄者。

曝光：F8，1/200S，ISO100，M模式

PART 05

人像摄影用光技巧

晴天外拍可爱美女

阴天外拍优雅的气质美女

黄昏时候的泳装、内衣人像

棚拍人像布光实战

巧用光线拍摄可爱Baby

晴天外拍可爱美女

阳光明媚的天气是进行户外摄影的好日子，充足的光线、愉悦的心情都是拍出好照片的重要保证之一。不过，并不是在阳光明媚的日子里就可以随便拍摄出好的人像摄影作品来，其中还有不少需要讲究用光的地方。正确寻找和利用好晴天户外光线的质量和方向，才能达到不错的效果。另外拍好晴天人像也可以打好人像用光的基础，下面笔者就带大家进行一次利用好晴天光线外拍美女的旅程！

制造梦幻效果的逆光人像

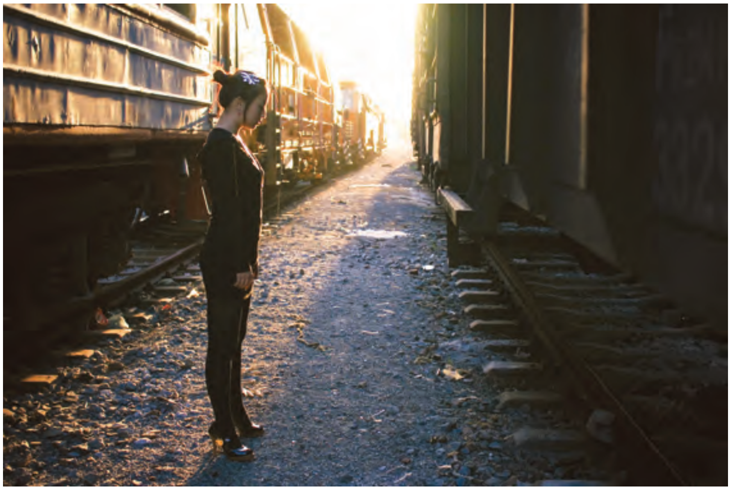
这是人像摄影中最常使用的一种手法，许多迷人的人像作品都用到了这种用光方式，在逆光环境下，巧以光线叠加，可以创造出既简单又有表现力的魅力影像，它还能塑造出具有梦幻效果的人像作品，因而是笔者在户外拍摄美女时最喜欢的用光方式之一。

逆光下的人物，空间透视强烈，人物和周围景物反差小，反而能够塑造出一种梦幻感。例如下面这张照片，人物的白裙白帽与浅色背景很好地融合在一起，光线方面，远处的天光和水泥地面给人物脸部提供了一定的散射补光，让其面部不至于因为逆光而过暗。

采光	晴天来自模特儿背后的逆光
器材	Sony α700，焦距135mm
曝光	F2.8，1/1250S，+0.3EV，ISO200，自定白平衡
测光	以点测光模式对模特儿的脸部进行测光

逆光往往能把暗背景下拍摄对象的轮廓勾勒出来，好像为拍摄对象镶上了一层金边，从而把拍摄对象从背景中勾勒开来，使画面产生较强的空间感。不过人物周围的金边不是容易捕获的，如果使用全自动模式拍摄，人物面部会曝光不足；如果使用点测光模式对人物脸部测光，人物面部曝光正常了，但发丝等高亮处却又过曝了。所以要用到区域测光模式。

采光	晴天下午来自画面后方的逆光
器材	Sony α700，焦距30mm
曝光	F2.8，1/2000S，+0.3EV，ISO200，自动白平衡
测光	以区域测光模式对人物周围进行测光



TIPS

如果要在逆光条件下拍摄人物剪影可以选择正逆光或者侧逆光。相比而言，正逆光拍出来的片子较平淡，所以建议选择侧逆光，拍出的片子更富有立体感。如想拍摄剪影，即使希望获取浅景深，光圈也不宜过大，否则部分画面会出现过曝现象。

逆光人像拍摄往往由于光线穿过镜头而形成光晕，而光晕会降低画面反差而影响质量。预防的方法是利用人物或景物阻挡光源，或者将主体移出直射光线之外。

这张照片，大片的夹竹桃阻挡了人物背后的逆光直射入镜头，同时让拍摄对象向左移动一步，让光线形成侧逆光打亮了人物的左半部分，所以画面不但没有出现光晕，而且增强了人物的立体感。

采光	晴天下午来自模特儿左侧的侧逆光
器材	Sony α700，焦距135mm
曝光	F2.8，1/800S，+0.3EV，ISO200，自定白平衡
测光	以点测光模式对模特儿脸部进行测光

不过在人像摄影中，也可以故意利用光晕效果达到某种氛围渲染的目的，像这张照片中的光晕给照片带来一种雾蒙蒙的感觉，为拍摄对象提供了神秘的气氛！这就是让光线从模特儿后方直射入镜头所造成的效果，喜欢这种风格的可以尝试一下。

采光	晴天下午来自模特左侧的侧逆光
器材	Sony α700，焦距90mm
曝光	F3.2，1/80S，+0.3EV，ISO200，自定白平衡
测光	以点测光模式对模特儿脸部进行测光

大师说

爱好人像摄影的朋友一定都知道，由于在晴天的时候阳光直射比较强烈，而在强烈的阳光下进行人像摄影是比较困难的一件事情，所以拍摄人像的黄金时段为晴天的上午9点到11点，或者晴天的下午3点到5点，因为这两段时间太阳的位置稍低，光线不像其他时间那么硬，而且太阳在斜射时亮度适中，光线不是很强烈，不像中午的烈日下容易产生难看的阴影。

勾画轮廓的侧光人像

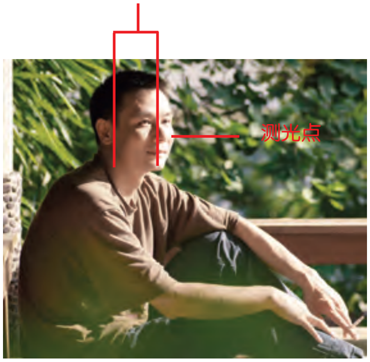
侧光一般包括斜侧光（光线投射水平方向与镜头成45度角左右时的光线）和侧光（光线投射方向与拍摄方向成90度左右的光线），能产生丰富的明暗对比和影调，画面立体感明显，起到很好的造型塑型作用，也是在人像摄影中经常被摄影师用到的光线之一。

有没有注意到这张照片画面左侧的光线很柔和，那是因为斜侧光被远方的树梢羽化过了，产生了丰富的明暗对比，人物的阴影适度，看起来很柔美。

采光	晴天*午来自模特右前方的斜侧光
器材	Sony α700，焦距20mm
曝光	F5.6，1/649S，+0.3EV，ISO200，自动白平衡
测光	以点测光模式对模特儿脸部进行测光

侧光其实不像漫射光那样优美，但却是一种充满力度的光，比较适合表现个性很强的人物形象，比如男性形象。在被摄模特儿补妆的间隙，笔者利用侧光抓拍到了了同伴歇息的瞬间。人物神态自然，从人物左侧来的侧光给予他右侧较深的阴影，让人物有了轮廓感。

侧光加大明暗对比和立体感



采光	晴天下午来自人物左前方的斜侧光
器材	Sony α700，焦距90mm
曝光	F4，1/649S，+0.3EV，ISO200，自动白平衡
测光	以点测光模式对人物脸部进行测光

如果利用好斜侧光，还能很好地表现出拍摄主体的明暗层次、肌肤和衣服的质感等，所以在拍摄轮廓感明显的模特儿时应充分发挥侧光的长处。

人物脸部立体感强

采光 晴天下午来自模特左前方的斜侧光

器材 Sony α700，焦距30mm

曝光 F5.6，1/640S，+0.3EV，ISO200，自动白平衡

测光 以点测光模式对模特儿脸部进行测光

侧光也可以说是一种表情丰富的光，在描写人物情感上能产生戏剧性的效果，在使用时应该有意识地为刻画人物的性格和心理服务。

斜侧光的塑形作用明显，能让人物瘦

采光 晴天下午来自模特右前方的斜侧光

器材 KMa5d，焦距200mm

曝光 F2.8，1/500S，+0.3EV，ISO500，自动白平衡

测光 以区域测光模式对模特儿进行测光

突出人物的顺光人像

在顺光环境下，人物受光面积大而且均匀，会显得明亮，很少有阴影。但顺光会导致人物明暗反差小，光线平淡，缺乏层次。

这张照片提供了一个不错的暗部背景环境，所以我打算突出拍摄对象的服装和身材，为了避免完全的顺光让人物脸部失去层次，所以让她稍向右转动脸部，就很轻松地使脸部产生了一定的阴影，增强了立体感；再利用前景和后景的虚化处理，增强了空间感。

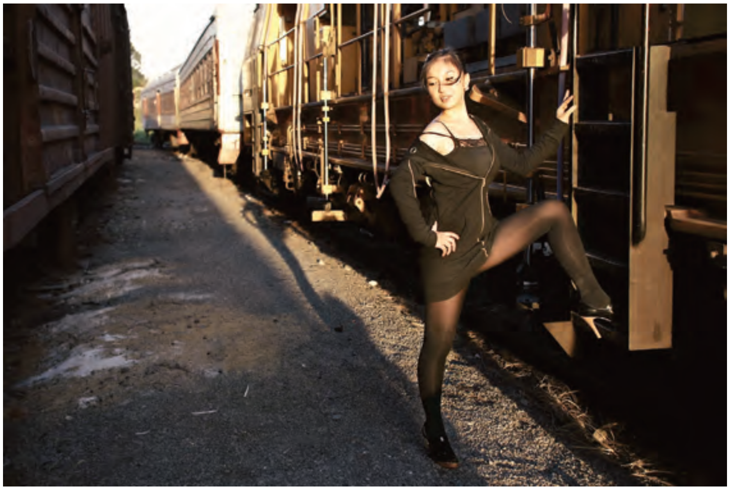
TIPS

正面光最大的缺点在于容易使人物脸部效果平淡，没有阴影，拍摄时应尽可能利用前景和背景的处理来达到增加反差、产生透视效果的目的。

采光	晴天有小角度倾斜的近似顺光
器材	Sony α700，焦距135mm
曝光	F2.8，1/4000S，+0.1EV，ISO200，自动白平衡
测光	以点测光模式对模特儿脸部进行测光

拍摄这张照片时已经是黄昏，光线情况是低角度的正面光，可以看出人物脸部受光比较平均，缺乏层次，但是人物的黑色服装以及车厢颜色增强了画面反差。

我在拍摄时向左稍移动一、两步后，把长长的影子也拍入画面，体现出微妙的光影效果，突出了对人物的个性和心理刻画。



采光	晴天黄昏时分来自模特正前方的低角度正面光
器材	Sony α700，焦距30mm
曝光	F2.8，1/1000S，+0.3EV，ISO200，自动白平衡
测光	以点测光模式对模特儿脸部进行测光

顶光经过帽子过滤变得较柔和，不会留下生硬的阴影

采光	晴天中午来自模特儿头顶的顶光
器材	Sony α700，焦距135mm
曝光	F2.8，1/1000S，+0.3EV，ISO200，自动白平衡
测光	以点测光模式对模特儿的脸部进行测光

如何利用好中午顶光

到达拍摄地点拍摄这张照片时刚好是艳阳高照的中午时刻，中午的烈日下形成顶光照射，一般都被视为人像摄影较难的时刻，因为光线反差较强，人物的眼睛无法睁开；而且受光不均匀，脸部容易产生难看的阴影。如果在这样的情况下不得不进行拍摄时，一个重要技巧就是让脸均匀受光，降低反差。

这里巧妙地使用了一顶透光的遮阳帽，能够遮挡顶光的直接照射，使人物面部光线淡化、柔和。

这张照片让模特儿迎着顶光的方向抬高脸部让脸部受光更均匀，以消除难看的阴影。如果光线太过强烈刺眼，要迅速按下快门才能抓拍人物到比较自然的神态。

采光 晴天中午来自模特儿头顶的顶光

器材 Sony α700，焦距30mm

曝光 F2.8，1/1600S，+0.3EV，ISO200，自动白平衡

测光 以点测光模式对模特儿的脸部进行测光

这张作品请拍摄对象迎着顶光方向稍微低头，以避免人物脸部局部受光。因为低头的方式容易引起人物脸部光线不足，所以用反光板从人物左侧补光，另外拍摄对象的白色衬衣也提供了一定的反射光照亮脸部。

采光 晴天中午来自模特儿头顶的顶光

器材 Sony α700，焦距90mm

曝光 F4.5，1/400S，-0.3EV，ISO200，自动白平衡

测光 以点测光模式对模特儿的脸部进行测光

TIPS

因为测光方式为点测光，测光点在人物脸部，但人物脸部与白衬衣的反差较大，所以在后期处理时对反差有所降低。

寻找阴凉处的漫射光

直射强烈的顶光不容易控制，但是如果能找到柔和的漫射光，人物的表现会相对好一些，眼睛也不容易受强光影响，拍摄出来的照片显得更自然。要寻找到柔和的漫射光线，地点的选择比较讲究，一般要在树荫下或者荫凉的建筑内。

让拍摄对象在一排较高的植物下坐下，以避开直射阳光，而周围的地面对远处的天光进行反射提供了柔和的漫射光线，让人物脸部受光均匀自然，人物表情和姿势也更舒展。

漫射光让人物的色彩与光影表现柔和

采光	晴天树荫下从地面反射过来的漫射光
器材	Sony α700，焦距135mm
曝光	F2.8，1/640S，+0.3EV，ISO200，自定白平衡
测光	以点测光模式对模特儿的脸部进行测光

在中午顶光时分，可以遮荫的长廊、公园凉亭等也是拍摄的好地方，这张照片拍摄于一个公园的长廊，天光透过长廊形成很柔和的高低角度散射侧光，拍摄时让模特儿微抬头部，衣服和周围花朵的颜色很相配。

采光	晴天中午透过公园长廊的散射侧光
器材	Sony α700，焦距30mm
曝光	F2.8，1/640S，+0.3EV，ISO400，自动白平衡
测光	以点测光模式对模特儿的脸部进行测光

这张照片拍摄于一个大型体育馆的遮雨平台，远处的顶光透过建筑在模特周围形成很柔和的低角度散射光，让模特儿受光均匀，非常有利于拍摄。

采光	晴天中午从建筑缝隙射来的柔和的散射光
器材	Sony α700，焦距30mm
曝光	F2.8，1/640S，+0.3EV，ISO400，自动白平衡
测光	以点测光模式对模特儿的脸部进行测光

晴天人像拍摄如何补光

如果想在逆光或者侧光环境下拍出突出人物面部的照片，使人物的暗部也能得到刻画，并且有一定的层次感的话，则通常需要进行补光，补光可以让人物发丝更闪亮，而且肤色更动人，表情更生动；如果不对人物进行补光的话，则人物面部会显得暗淡无神。补光分为自然补光和人工补光两种方式。

自然补光

自然补光法，就是将自然光条件下的直射光和反射光合理利用来照亮拍摄对象，并控制亮部和暗部的光比取得一定的均衡，从而使拍摄主体的明暗对比富于韵律，肌肤质感得到细腻的表现。此方法通常也需要和后期一起运用。

其实在很多情况下，拍摄环境已经为你提供了补充光线，就看你是否能够利用好它。例如这张照片，阳光从模特儿后侧直射，所以在拍摄时让模特儿脸部朝向内侧以避开直射光，但是这样又会在模特儿脸部形成阴影，于是让其弯腰，目的是为了让地面的反射光一定程度补亮脸部阴影。

采光	晴天的逆光与地面少量反射光
器材	Sony α700，焦距30mm
曝光	F2.8，1/1250S，+0.3EV，ISO200，自动白平衡
测光	以点测光模式对模特儿的脸部进行测光

此作品拍摄于一个小区的人工湖边，同样，光线从人物后方射来，但是因为有了湖水这个巨大的天然反光板对人物进行补光，所以人物的受光比较均匀，没有明显的阴影出现。这里的测光方式是以人物面部为标准进行点测光。

采光 晴天下午从模特儿身后射来的侧逆光
器材 KMa5d，焦距90mm
曝光 F2.8，1/1000S，+0.3EV，ISO200，自动白平衡
测光 以点测光模式对模特儿的脸部进行测光

人工补光

人工补光也是人像外拍中经常会用到的一种补光方式，用到的器材主要有反光板和闪光灯。

可别小看了简单的反光板，外拍人像的时候，它是最常用的光线辅助工具，补光、消除阴影、突出眼神等都全靠它的帮助，有了它，拍出来的照片效果大不相同。反光板面积越大，补光的效果也就越好。

在这幅照片中，太阳光其实是从模特儿后方的树梢上直射过来，如果不补光的话，将使人物左侧产生阴影，所以这里用了一个很大的椭圆形反光板斜放在画面右侧有阳光的地方，通过反射打亮了模特儿的左边手臂和白色裙子，在避免过度阴影的同时勾勒出模特儿美丽的轮廓！

采光	晴天下午从模特儿右后方射来的侧逆光
器材	Sony α700，焦距135mm
曝光	F2.8，1/1000S，+0.3EV，ISO200，自动白平衡
测光	以点测光模式对模特儿的脸部进行测光

拍摄这张照片时，拍摄对象正在树荫下，没有直射阳光的照射，造成人物脸部的阴影，所以用一个圆形的银色反光板放在笔者左边大约10米开外的地方，反射的光照亮了拍摄对象的脸部暗面。

大师说

在逆光拍摄时，如果不进行人工补光，则一般会拍出剪影的效果，这需要使用点测光模式对画面高亮处进行测光，这样会使人物呈现剪影效果，画面感强烈。

采光	晴天树荫下的散射光
器材	Sony α700，焦距135mm
曝光	F2.8，1/1000S，+0.3EV，ISO200，自动白平衡
测光	以点测光模式对模特儿的脸部进行测光

拍摄晴天户外人像，闪光灯也是很常用的补光工具，可以用带TTL的原厂便携灯，如尼康的SB800、佳能的58，索尼的FM58AM等，也可以用只有手动分档输出的较大型的外拍灯。

这张照片拍摄于晴天正午，阳光透过树叶从拍摄对象右后方形成侧逆光，造成人物脸部较重的阴影，所以这里用索尼F56AM闪灯有线离机从人物左前方补光。

采光	晴天来自拍摄对象右后方的侧逆光
器材	柯美a5d，焦距90mm
曝光	F8，1/160S，+0.3EV，ISO200，自动白平衡
测光	以区域测光模式对模特儿后面背景进行测光

这张照片拍摄于晴天中午，阳光从拍摄对象左后面照射形成侧逆光，人物脸部有较浓重的阴影，用高能外拍闪灯从拍摄对象右前方打前侧光，稍稍压暗了天空。因为是单灯补光所以人物的阴影较重，增强了男性的轮廓感。

采光	晴天中午来自人物后方的侧逆光
器材	Sony α700，焦距20mm
曝光	F12，1/250S，+0.3EV，ISO200，自动白平衡
测光	以区域测光模式对人物后面的天空进行测光

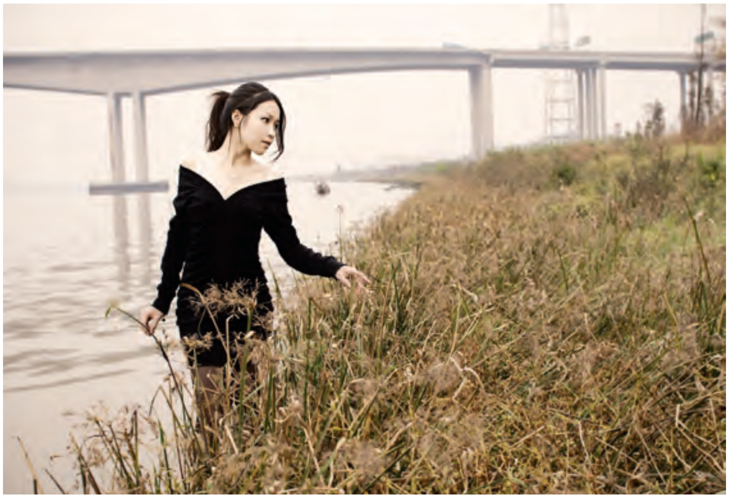
阴天外拍优雅的气质美女

阴天的光线是散射的，拍摄对象的各面都沐浴在散射光之中而没有生硬的影子，而且这种散射光极易造成柔和、宁静、沉思的气氛。由于笔者生处南方，这种天气很多，所以阴天渐渐成为我拍摄人像喜欢的天气之一。下面我们就看看如何在阴天利用好散射光来拍人像。

阴天拍摄人像的基本技巧

在阴天的柔和散射光照射下，人物、景物受光均匀，因此拍摄者和拍摄对象可以随意变换角度而不必像晴天那样考虑光照的方向，拍摄对象也不会在散射光下皱眉眯眼，可以让人物展现最自然的神态。

阴天散射光使这张照片的人物和水面、天空、杂草等景物一览无余，反差柔和，影调丰富！拍摄对象深色的服装加强了画面的反差，水岸线的延伸增加了画面空间的透视效果。



采光	阴天来自模特儿正面的散射光
器材	Sony α700，焦距30mm
曝光	F4，1/640S，+0.3EV，ISO400，自动白平衡
测光	以点测光模式对模特儿的脸部进行测光

阴天散射光下拍摄的人像，皮肤的质感可以表现得细致入微。这张照片拍摄于一个阴天的下午，散射光准确地刻画出这位拉唱老人那充满沧桑的面容。

采光	阴天下午4点左右的散射光
器材	柯美a5d，焦距50mm
曝光	F2.8，1/500S，ISO200，预设白平衡
测光	以点测光模式对人物的脸部进行测光

阴天如果遇到有雾，远景消失，中景模糊不清时，正是拍摄高调人像作品的好机会！这张照片拍摄于一个森林公园的峭壁上，一阵云雾模糊了远方的湖景，拍摄对象也正好穿着白色长裙，与当时的环境十分协调，所以我抓住难得的机会拍摄了这张有着梦幻感觉的人像。

采光	起雾的上午，来自天空的散射光
器材	Sony α700，焦距90mm
曝光	F5，1/500S，+0.7EV，ISO200，自定白平衡
测光	以加权测光模式对画面进行测光

TIPS

阴天柔和的散射光所具有的特点，往往也有其他自然环境光线所达不到的效果，会让作品呈现出一种宁静、淡雅、细腻、柔和的格调。

在阴天拍摄人物很适合用到大光圈，可以拍出柔和的背景虚化效果，这里就用到了2.8的光圈进行拍摄，很好地将人物从后面的背景中虚化出来。模特儿紫色的衣服、甜美的笑脸与绿色的前景和背景色十分搭配。

采光	阴天下午3点左右来自模特儿正面的散射光
器材	柯美a5d，焦距200mm
曝光	F2.8，1/160S，ISO200，预设白平衡
测光	以点测光模式对模特儿脸部进行测光

阴天拍摄人像的补光

阴天的散射光虽然柔和，但还是有一定方向的，如果在非常暗的阴天，地面反光很少的情况下，就像中午顶光一样，会在人的眼窝、鼻子底下、下颌处留下深深的阴影，这时候就需要用到正面闪光，或者反光板来为人物补充光线。

拍摄这张照片的时间是下午5点多，当时光线比较柔和，但是地面较暗，反射的光线不够所以让模特儿脸部产生阴影，于是让模特儿稍微抬头，让脸部更均匀地受光，从而降低了暗部阴影。

采光	阴天下午4点左右的散射光
器材	Sony α700，焦距150mm
曝光	F4，1/320S，-0.3EV，ISO200，自动白平衡
测光	以点测光模式对模特儿脸部进行测光

这张照片在拍摄时面临的环境和上面类似，也是地面反光少会给模特儿脸部造成阴影，所以这里用一个圆形的银色反光板置于拍摄对象的下方进行脸部补光，降低了眼窝和鼻子下的阴影，让模特儿的脸看上去通透自然。

采光	阴天下午6点左右的散射光
器材	柯美a5d，焦距200mm
曝光	F2.8，1/160S，ISO200，预设白平衡
测光	以点测光模式对模特儿脸部进行测光

这张照片拍摄于一个阴天的竹林中，因为竹子的遮挡导致人物周围的环境光线较暗，造成人物脸部阴影很重，所以必须用外拍灯进行补光，其中一盏主灯用来在模特儿右侧方打侧光，另一盏辅灯在模特儿正面补光，两盏灯的光比接近3:1。而人物背景深处的竹林因为光线太暗而导致曝光值过低，这里选择补光一档以使其与人物协调。

采光	阴天下午来自透过树林的散射光
器材	Sony α700，焦距18mm
曝光	F7.1，1/30S，+0.7EV，ISO200，自动白平衡
测光	以加权测光模式对画面进行测光

提高拍摄对象与环境之间的反差

因为阴天的光线比较均匀、一览无余、反差较小，所以或多或少会存在人物与背景反差小，照片看起来过“平”的现象，这就要求在阴天拍摄人像时要注意提高反差，勾勒氛围。

阴天天空亮度很高，人脸在天空衬托下会显得比平时还暗，这时只有选择比人脸色调更暗的景物作背景，而且人物的衣服也最好选择稍暗的色调，以此让人脸的色调在画面上占亮调的地位，拉开明暗的距离，会让人物也显得更精神。

这张照片拍摄于阴天，为了提高人物与背景的反差，让模特儿身着浅色旗袍，再打一把颜色较鲜艳的花伞，避免了阴天光线给人的的灰暗感。同时让模特儿处于较深色的背景前，使其肤质显得白皙明亮。

采光	阴天下午4点左右来自模特儿正面的散射光
器材	柯美a5d，焦距50mm
曝光	F2.8，1/250S，ISO200，自动白平衡
测光	以点测光模式对模特儿脸部进行测光

这张照片拍摄时的背景比较明亮，为了拉大反差、突出模特儿，于是让拍摄对象穿深色的服装，与背景形成较大反差。同时，模特儿身后一排小树的前实后虚也增加了画面的透视效果，使其更有层次感。

采光	阴天下午4点左右来自天空的散射光
器材	Sony α700，焦距90mm
曝光	F3.5，1/640S，+0.3EV，ISO400，自动白平衡
测光	以点测光模式对模特儿脸部进行测光

用闪光灯压暗天空

有时候阴天天空和地面景物的光线明暗悬殊，反差很大，如果以天空为曝光依据，则会造成人物曝光不足，如果以人物为曝光依据，那么天空就会曝光过度。这个时候可以利用闪光灯来压暗天空，营造晴天阳光的气氛。

天空和地面景物反差太大的阴天环境的拍摄，一般应以较暗的景物做为背景，画面中尽量不要天空或让其占较少空间。这张照片中针对过曝的白色天空用了几颗有韵律的小树来填充，让画面明暗对比不那么大。

采光	阴天下午4点左右来自天空的散射光
器材	Sony α700，焦距30mm
曝光	F2.8，1/640S，+1.0EV，ISO200，自动白平衡
测光	以加权测光模式对画面进行测光

在拍摄这张照片时就存在很明显的天空与地面光比过大的情况，于是用外拍闪灯以稍正的前侧光打亮拍摄对象和周围环境，从而压暗了远方的景物和天空，减小了天空和地面的反差。

采光	阴天傍晚来自天空的散射光和前侧方外拍灯的灯光
器材	Sony α700，焦距20mm
曝光	F8，1/250S，+0.7EV，ISO200，自动白平衡
测光	以点测光模式对模特儿脸部进行测光

这张照片同样用到了外拍闪光灯，以侧光角度来照射拍摄对像，增加了人物的立体感和反差，并达到把天空压暗的目的。

采光	阴天傍晚来自天空的散射光和画面右侧外拍灯的灯光
器材	Sony α700，焦距20mm
曝光	F10，1/50S，-0.3EV，ISO100，自动白平衡
测光	以加权测光模式对画面进行测光

黄昏时候的泳装、内衣人像

黄昏一般包括日落前到日落后的一段时间，日落前的光线投射角度很低，会形成一种生动且具有强烈方向感的照明效果，而且明暗对比很明显。落日还会给天空带来丰富壮观的影调并在画面上留下美丽的剪影；而日落后的短暂时刻，天空却像无比巨大的散射器，光线强度降低，显得非常柔和，但仍然有一定的方向性。所以，日落前后都是摄影师们钟爱的外拍人像的好时机！而这个时刻的柔和光线也往往能让拍摄对象非常放松，作为摄影师正好可以抓住这个机会拍到平时可遇而不可求的照片！

利用日落前低角度光线拍美女

当黄昏时的太阳挂在天边时，你就可以得到低角度的光线，和晴天一样，你可以让光线以各种角度照射拍摄对象，而得到不同的效果。这时需要格外注意的一个问题就是色温的校正。

这张照片是在一个观赏落日的木台上拍摄的，斜阳从侧面打过来刻画出拍摄对象低首思考的表情，让其轮廓突出。请注意拍摄对象身上光线照射到的部分和阴影部分不一样，很明显，阴影部分的色温偏冷。

采光	黄昏落日前来自模特儿前侧面的前侧光
器材	Sony α700，焦距30mm
曝光	F2.8，1/80S，+0.3EV，ISO200，预设白平衡
测光	以点测光模式对模特儿的脸部进行测光

接着，摄影师将拍摄位置转动了一个直角，并拍下这张照片。刚才的前侧光变成了低角度的侧逆光，勾勒出拍摄对象的形体美，并突出了主体。后期调整时以暗部皮肤白平衡为基准进行校正，压暗了影调，让天空也出现一定色彩层次。

采光	黄昏来自模特儿侧后面的侧逆光
器材	Sony α700，焦距30mm
曝光	F2.8，1/400S，+0.3EV，ISO200，自动白平衡
测光	以区域测光模式对整个画面进行测光

如果想要拍出模特儿的剪影效果，就要用到逆光，并对着天空测光。这张照片让落日的光线直冲镜头，摄影师让拍摄对象的手臂和头纱对阳光进行遮挡，避免了光线的直射。同时，地面影子的存在强化了画面的空间感。

采光	黄昏来自模特儿后面的逆光
器材	索尼α700，焦距30mm
曝光	F2.8，1/1250S，+0.3EV，ISO200，自动白平衡
测光	以点测光模式对天空进行测光

大师说

你可以使用正面光，让拍摄对象的眼窝、下颌，甚至笑纹都降低阴影；你可以使用侧光，让拍摄对象的造型有良好表现；你还可以用逆光，表现出拍摄对象的半剪影效果。

利用日落后的天光拍美女

太阳刚落山之后，会以很低的角度照亮天空，这时的天空像一个巨大的柔光箱，照在拍摄对象身上的光线非常柔和，许多人像摄影师都会利用这个时候拍出让人难忘的作品。

TIPS

众所周知，日落后的天光相对比较暗，在这个时候拍摄人像需要注意提高感光度，例如这张照片就将ISO调到了400，然后配合较大的光圈进行拍摄。不过过高的ISO会造成成像质量有所降低。

采光	落日后来自模特儿侧后面的光
器材	Sony α700，焦距30mm
曝光	F2.5，1/40S，ISO400，+0.3EV，自动白平衡
测光	以区域测光模式对整个画面进行测光

日落后的光线也存在一个问题，有时候因为它过于柔和漫射，从而导致无法对拍摄对象的面部提供造型。面对这种情况的解决之道是：在靠近拍摄对象的位置放置一个黑色吸光板；如果没有这样的设备，还有一个更简单的方法，那就是让拍摄对象站在建筑物或者树的旁边进行拍摄。

这张照片中的浅色墙壁反射了天光，它与天空散射光有强弱之分，这样拍摄对象身体的两侧就形成了明暗对比的效果，使其增强了立体感。

采光	黄昏来自模特儿左侧的天空散射光
器材	Sony α700，焦距30mm
曝光	F2.8，1/200S，+0.3EV，ISO200，自动白平衡
测光	以区域测光模式对整个画面进行测光

用闪光灯辅助黄昏人像拍摄

众所周知，黄昏的光线较弱、反差很大或者光线很平淡，这些弊端决定了往往需要用到人工光来为拍摄对象造型或补光，这将增加拍摄对象的立体感，并且让照片的成像质量有很大改观。因为黄昏的天光较暗，所以一般会导致画面比较灰暗，并且难以拍出拍摄对象的眼神光，其实使用一只便携闪灯便可以让人物的眼睛闪闪发亮。

拍摄这张照片时，模特的脸部背对着天空，光线很暗，所以这里用一盏FM56AL原厂闪灯进行补光，将其设定为高速同步闪光，由于闪灯与模特儿的距离比较远，补光强度较弱，所以正好稍稍打亮模特儿脸上的暗部，并留下眼神光。

大师说

拍摄黄昏人像时如果要进行补光，最方便的方法就是使用内置闪灯或者用原厂便携灯直接进行TTL闪光，这里要注意背景和闪灯补光之间的光比协调。

采光	黄昏来自模特儿天空的散射光
器材	Sony α700，焦距135mm
闪灯	FM56AM，强制模式，高速同步
曝光	F2，1/1000S，+0.3EV，ISO200，自动白平衡
测光	以点测光模式对模特脸部皮肤进行测光

有时候运用闪灯不但可以对拍摄对象补光，降低其与背景的反差，还有助于凝固拍摄对像的动作。这张照片的水面比模特脸部要明亮得多，所以用区域测光模式测光。为避免人像过暗，用到了FL56AM原厂闪灯对模特儿补光，同时，较高的快门速度凝固了模特踢水的动作，让画面看起来动感十足。

采光	黄昏来自人物身后的微弱低角度光
器材	Sony α700，焦距105mm
闪灯	FL56AM，强制模式，高速同步
曝光	F2.8，1/800S，+0.3EV，ISO200，自动白平衡
测光	以区域测光模式对整个画面测光

这张照片的光线来自天光，曝光参数为F4，1/200秒，所以让闪光灯的曝光输出为F5.6，让闪光灯作为前侧光照射拍摄对象，增加了拍摄对象的明暗和立体感。

大师说

外拍闪光灯提供的光线比较强，在黄昏时分用来补光和造型都比较灵活，但要控制好外拍闪光灯与环境光的光比，一般是相差一档，接近3：1左右为好，可以通过外拍闪光灯的分档装置以及离拍摄对象的远近来控制闪光输出。

采光	来自阴天傍晚模特儿头顶的散射光
器材	Sony α700，焦距30mm
闪光	一盏高能400WS外拍闪灯加柔光伞箱
曝光	F5.6，1/200S，+0.3EV，ISO100，自动白平衡
测光	以点测光模式对天空进行测光

如果遇到彩霞漫天的傍晚天空，而又想在拍摄人像的同时表现出天空细节的话，同样可以用比背景光高一档的闪光灯输出进行补光，这时候闪光灯就是主光，而环境光则是辅光。

这张照片的测光点是天空，曝光值是F5.6，1/200秒，闪光灯的曝光量取F5.6，所以闪光灯补光的同时压暗了天空，让拍摄对象更突出。不过，不足之处在于，由于是单灯补光，所以模特儿的阴影比较重。

采光	黄昏来自天空的散射光
器材	Sony α700，焦距20mm
闪光	高能外拍灯
曝光	F5.6，1/200S，+0.3EV，ISO200，自动白平衡
测光	以点测光模式对天空进行测光

棚拍人像布光实战

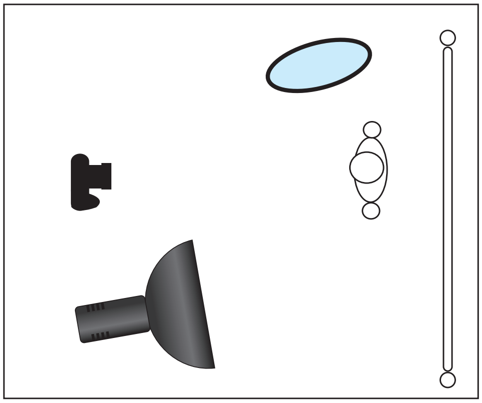
棚内人像拍摄，在人像摄影中是不可或缺的一个重要分支，尤其在商业人像摄影中更是会经常遇到。一说到棚内人像拍摄，相信大家首先想到的便是五花八门的灯光和各种用光道具。于是其拍摄在众多人像摄影爱好者心中都代表着复杂的用光设备和方法，成为了一道很难逾越的难题。其实棚内人像拍摄远远不如你想象的那么高深，一些简单的用光器材就能让你拍出比较专业的照片来，关键还是在于你对光线的熟悉与运用程度。

影棚人像的布光方案

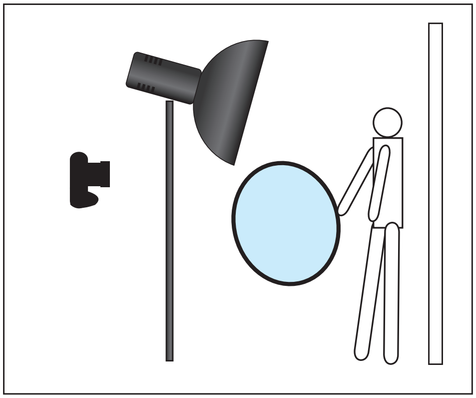
单灯影棚人像的拍摄

所谓单灯，顾名思义就是用一只单一的灯光进行摄影照明。用单灯进行摄影照明可能是摄影题材本身的需要，也可能是限于器材条件不得已而为之。凭借合理的布光，单灯也是可以得到满意照片的。

下面我们来看看单灯布光的示意图：



单灯俯视图



单灯侧面图

再来看看在影棚内用单灯照明拍出的人像照片，是不是也一样漂亮呢？

器材	器材：OLYMPUS E300，焦距29mm
曝光	曝光：F7.1，1/80S，ISO100，自动白平衡，闪光开
测光	测光：M档，加权测光

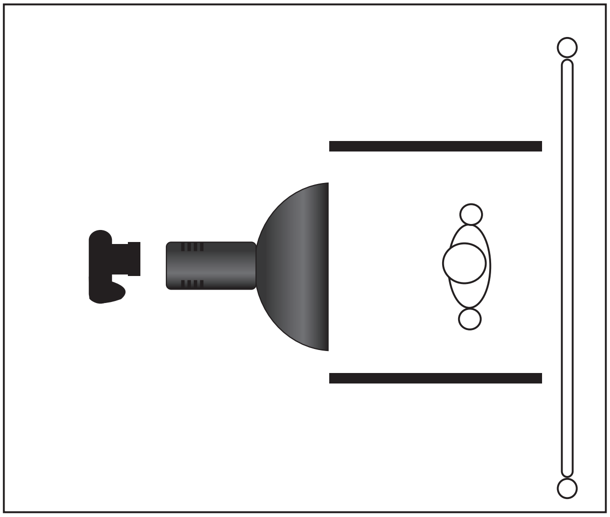
TIPS

去过影楼的朋友大概会注意到里面摆放了好多影棚灯，所以大家也许会有一种错觉：要拍出好照片就一定需要打开很多灯进行照明。其实不然，在自然环境种我们也只拥有一个太阳，就相当于一个单灯，只是阳光时强时弱、方向也会不停变化而已。同样我们在棚内也可以用人造光来模拟阳光，比如在影棚灯上加上柔光箱来模仿柔和的日光，用束光筒来模仿强烈的日光等。

吸光板为美女“瘦脸”

在外景人像用光的内容中我们谈到了反光板的使用方法，但其实还有一种与之相反的设备，那就是吸光板。吸光板一般是用不反光的黑色材料制成的，多在影棚内使用，它的作用就是吸收多余的光线，使暗部更暗。在人像摄影中主要用来“瘦脸”，使人物脸型看上去更漂亮。

这张照片就是使用吸光板吸光后拍摄的作品，主光是一盏八角形灯箱，将其置于模特儿正前方偏高的位置模拟天光，吸光板分别位于模特儿面部的两边，阻止杂光进入，这样人物面部立体感就得到极好的表现。

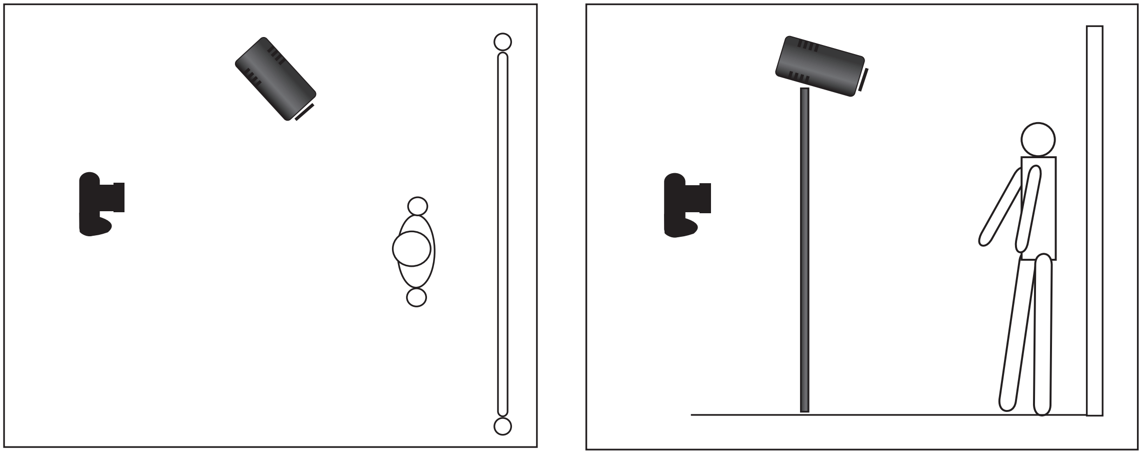


吸光板示意图

器材	NIKON D80，焦距50mm
曝光	F11，1/125S，ISO100，自动白平衡，闪光开
测光	M档，加权测光

大师说

如果没有专门的吸光板，我们也可以用黑色天鹅绒布覆盖在反光板上做吸光板用，或许效果还更好一些。



硬光示意图

硬光单打法塑造男性轮廓

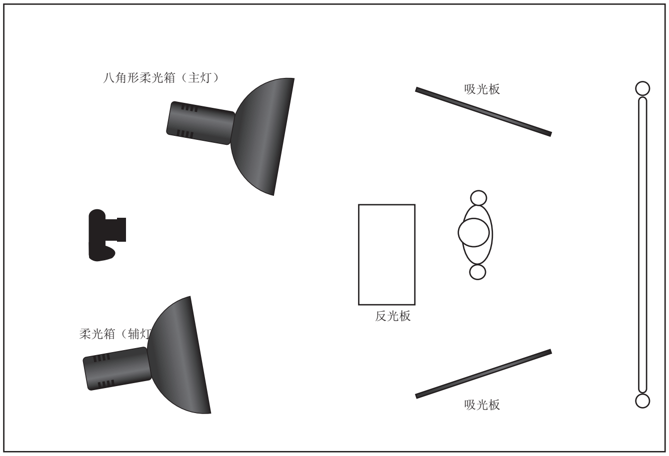
单灯照明一般都要加上一个柔光箱以使光线更柔和，但是这里和前面的单灯用光略有不同，我们去掉了柔光箱而直接用裸灯照射，这样的硬光适合拍摄男性人物，它会让男性硬朗的轮廓表现得更加充分。

器材	NIKON D70，焦距80mm
曝光	F5.0，1/100S，ISO200，自动白平衡，闪光开
测光	M档，加权测光

让人物更具立体感的双灯照明

相对于单灯来说，双灯是更常用的影棚布光方式，双灯是指用一支灯作为主光，另一支作为辅光。主灯的作用是提供主光源，而辅灯就是用来平衡与主光的光比。

例如当主光在人物右边照射时，人物左边就会出现较重的阴影，这个时候我们就可以在人物左边加一盏辅灯来减少阴影。需要注意的是，辅灯的功率一般都小于主灯，这样拍摄出的人物才会更具立体感。



双灯示意图

器材	NIKON D80，焦距50mm
曝光	F10，1/125S，ISO100，自动白平衡，闪光开
测光	M档，加权测光

为报纸拍封面

这一次拍摄是为某周刊拍摄封面，拍摄地点是一家地产开发商的样板间，所以在拍摄的过程中，取景时就要交代一些样板间的环境。

拍摄时尚报刊的封面，其基本要求就是要给读者以视觉上的享受和冲击力，所以模特的选择以及化妆造型也很重要。

外拍场地的光线条件千差万别，所以当天提前到场地观察环境光照条件，包括：室内灯光的色温、强度；是否有窗外自然光，自然光的强度；墙面的反射率及墙面色彩对被摄体的影响等。

本次拍摄我们携带了两盏金贝影棚灯和70×100以及80×60的柔光箱各一个。虽然携带各种灯的重量不轻，但是只要有专门负责器材的助手建议还是带上柔光箱，虽然拆卸和安装很费劲但得到的效果还是更能得到保证。

下面正式进入拍摄程序，先从单人照开始。这张照片用小型同步手柄灯作为背景光。使用小型同步手柄灯好处是不需要灯架，避免器材穿帮这种尴尬。

器材	EOS 1D，焦距50mm
曝光	F5.6，1/100S，ISO100，自动白平衡
测光	M档，加权测光

用左右双灯来控制光比，是影棚人像拍摄中最常用的布光方式，这样可以避免被摄人物一侧出现过重的阴影，并且让人物暗部也能有一定的层次。

器材	OLYMPUS E300，焦距21mm
曝光	F7.1，1/80S，ISO100，自动白平衡，闪光开
测光	M档，加权测光

在狭窄空间中拍摄，适宜使用小型柔光箱，虽然大型柔光箱可以获得较均匀的光线，但是外出拍摄时还是要多准备一只小型的，以免碰到大灯无法摆放的问题。

器材	OLYMPUS E300，焦距50mm
曝光	F5.6，1/100S，ISO100，自动白平衡
测光	M档，加权测光

在两个模特儿躺的榻的上方放置了100×70的柔光箱作为顶光，也就是主光；在人物的左前方布置辅光，平衡顶光产生的阴影。所以照片柔和又有适中的反差。

器材	NIKON D70，焦距34mm
曝光	F8.0，1/40S，+0.7EV，ISO200，自动白平衡，闪光开
测光	M档，中央测光

由于模特儿后边的背景较暗，所以拍摄时用小型同步手柄灯当作背光灯使用，这样既有了足够的照明，同时光线透过半透明的丝质睡衣，让画面更加生动。

器材	NIKON D70，焦距48mm
曝光	F5.6，1/125S，+0.7EV，ISO200，自动白平衡，闪光开
测光	M档，中央测光

因为是拍摄封面，不需要阴暗对比强烈的艺术效果，所以在拍摄双人照布光时要注意，灯光要让两个人都能得到有效的照明，这样才不会出现两人明暗不一致的差异感。

器材	NIKON D70，焦距34mm
曝光	F8.0，1/40S，+0.7EV，ISO200，自动白平衡，闪光开
测光	M档，中央测光

为电子产品拍专题

拍摄电子产品前，首先需要和公关公司沟通，所要拍摄的产品是什么类型；产品的消费群体是哪些；需要呈现一种什么样的风格。通过对客户要求的了解，才能清楚要进行一个怎样的拍摄。接下来就会按照这些要求选用模特和制定拍摄方案。

在造型师补妆的时间里，我就已经观察好了用于拍摄的几个样板间，以及各个拍摄地点的环境光。在这个过程中我都用相机进行了简单的测光，为拍摄时准备曝光参数。

正式拍摄开始了，灯光使用的是一盏影棚灯，外加一只理光的323带光敏同步的手柄闪光灯，同时利用室内本身的灯光和窗口的自然光。

用小型同步手柄灯，作为补光照亮前景，以保持画面的整体亮度。

器材	NIKON D70，焦距27mm
曝光	F5.6，1/20S，+3.7EV，ISO200，自动白平衡
测光	M档，加权测光

室内环境光亮度远远低于窗外光线，我们使用一只柔光箱对人物照明，窗外景物作为背景，所以要平衡闪光与自然光。使用闪光时光圈较小，要使窗外得到正确曝光，所以快门时间相对较长。如果实在没有把握，多试几次就可以得到正常的曝光了。

器材	NIKON D70，焦距31mm
曝光	F6.3，1/60S，+3.7EV，ISO200，自动白平衡
测光	M档，加权测光

用小型同步手柄灯作为发光使用时注意照射角度避免直接对准镜头，如果对准镜头将出现眩光。有了手柄灯的补充人物和背景分离更明显。

器材	NIKON D70，焦距31mm
曝光	F5.6，1/20S，+3.7EV，ISO200，自动白平衡
测光	M档，加权测光

落地窗的自然光作为主光，影棚灯主要照射模特面部，其实起到了一个强力反光板的作用。

器材	NIKON D70，焦距26mm
曝光	F5.6，1/40S，+3.7EV，ISO200，自动白平衡
测光	M档，加权测光

用小型同步手柄灯照亮背景使画面整体亮度得到保证。由于主灯只能照亮前景人物，这样背景就偏暗，画面整体就显得昏暗，用小型同步手柄灯照亮背景后画面立体感更好，整体也明亮起来。

器材	NIKON D70，焦距31mm
曝光	F5.6，1/20S，+3.7EV，ISO200，自动白平衡
测光	M档，加权测光

巧用光线拍摄可爱Baby

孩子是上天送给每一对父母最珍贵的礼物，从他们呱呱坠地的那一刻开始，到他们长出第一颗牙、学会说的第一句话、再到他们蹒跚学步、背上书包走进学校……每一个珍贵的瞬间都值得被纪念。记录下孩子们童稚的脸、单纯无邪的表情、不断变化的顽皮举止，相信这个每一个为人父母者的心愿。那一幅幅孩子年幼时的照片是流逝岁月的最好纪念品，拍出并珍藏孩子的可爱照片，所能承载的记忆远远超过任何语言所能表达。那么，就让我们听听大师们是如何善用光线，拍好孩子的照片的。

用户外自然光拍摄孩子最自然的一面

大自然中的花草树木更能衬托出孩子们天真活泼热爱自然的天性，而且在户外拍摄孩子并不需要什么发光设备，你应该做到的就是，学会发现、改善、利用自然光，以拍到最自然的儿童照片。

采光	阴天下午的顺光
器材	Sony α700，焦距30mm
曝光	F2.8，1/200S，ISO200，自动白平衡
测光	以点测光模式对小女孩的脸部测光

半岁后的小孩室外活动明显增多，可以拍摄父母和孩子一起出游的照片。到户外拍照时最好不要让婴儿与母亲直接面对阳光，可采侧光、背光或逆光的方式，然后再用闪光灯补光，拍出背景闪亮、表情自然的照片来。

一般外拍儿童要注意在光线比较柔和的时候拍摄，阳光不能太刺眼，所以散射光和低角度的直射阳光是比较适合儿童人像摄影的光线。

采光	下午来自画面右侧的侧光
器材	Sony α700，焦距90mm
曝光	F4，1/500S，ISO200，自动白平衡
测光	以矩阵测光模式对画面测光

寻找柔和的散射光

多云的晴天和光线明亮的阴天，光线都非常柔和而且定向，是外拍儿童很好的时机。

这张照片拍摄于一个多云的晴天，阳光被一层薄云遮挡，非常柔和，地面阴影很浅，小女孩左边的建筑物起到了一定吸光反光的作用，增加了人物面部的立体感。

采光	下午来自小女孩前方天空的薄云遮挡的散射光
器材	SONY α700，焦距90mm
曝光	F2.8，1/200S，+0.3EV，ISO200，自动白平衡
测光	以点测光模式对小女孩的脸部测光

这张照片拍摄于比上一张稍早的时候，明亮的散射光在稀落的树枝羽化下变得更加柔和，让小女孩的脸蛋显得光滑而通透。

采光	阴天下午来自小女孩头顶天空的散射光
器材	Sony α700，焦距90mm
曝光	F3.2，1/1000S，+0.3EV，ISO400，自动白平衡
测光	以点测光模式对小女孩的脸部测光

TIPS

中午直射阳光猛烈的时候，可以在拍摄对象的上方放置一个五合一反光板里配套的柔光透射板，以柔化直射的顶光为散射光线。

不仅仅是多云天气和阴天才有散射光，在晴天阳光不能直射到的阴凉处，我们也可以发现柔和的来自天空和周围环境的散射光。

这张照片拍摄于中午的一个竹林，厚厚的枝叶将中午的直射阳光遮挡，远方地面的反射光交织在一起成为比较柔和的散射光，所以也是拍摄儿童照片的好时机，小女孩在这样的光线下表现十分自然，而且柔和的光线非常适合体现小女孩的温柔感觉。

采光	中午来自小女孩头顶被柔化的直射阳光以及环境的反射光
器材	柯美A5d，焦距90mm
曝光	F3.2，1/200S，+0.7EV，ISO200，自动白平衡
测光	以点测光模式对小女孩的脸部测光

寻找低角度的直射阳光

早晨8-10点前，下午4-5点钟前后，太阳光角度低，光线虽然直射，但阳光相对柔和而且不太强烈，这也是拍摄儿童的好时机！你可以让孩子背对阳光，这就是逆光拍摄，逆光不会因为刺眼而让孩子因眯起眼睛而不自然，当然你必须用闪光灯或反光板为小孩子补光。

这张照片拍摄于一个晴天的上午10点，直射的阳光来自拍摄对象后方，远方的散射天光也在一定程度上为拍摄对象的面部补光。

采光	下午来自小女孩侧逆方向的低角度直射光
器材	Sony α700，焦距90mm
补光	一个银色反光板在拍摄对象右前方
曝光	F4，1/6400S，+0.3EV，ISO200，自动白平衡
测光	以点测光模式对小女孩的脸部测光

你也可以让直射阳光以一定的角度照射孩子，这就是侧光，其中最常用的就是前侧光，前侧光既可以体现孩子的立体感，又不会使孩子面部的受光面和暗部反差大。

这张照片拍摄于一个夏天下午的傍晚5点，低角度的前侧光使小男孩感觉非常温暖自在。

采光	晴天下午来自小男孩右前方的低角度前侧光
器材	Sony α700，焦距90mm
曝光	F4，1/400S，+0.3EV，ISO200，自动白平衡
测光	以点测光模式对小男孩的脸部测光

善用窗户光

大面积的门窗前是拍摄室内儿童最好的场景之一，这种光线非常柔和、方向性强、变化快而衰减比较厉害，所以运用起来要注意一些技巧。

一般来说，门和窗户尺寸越大，光线也就越柔和，拍摄对象的的眼睛看起来就越有神。这张照片是在一个阳台门前拍摄，小BABY趴在一个黑色沙发上，阴雨天的天空光非常柔和，由于光线衰减较快，所以采用了顺光拍摄。

采光	下午来自小男孩右前方的低角度直射光
器材	Sony α700，焦距30mm
曝光	F3.2，1/25S，+0.3EV，ISO400，自动白平衡
测光	以点测光模式对小男孩的脸部测光

TIPS

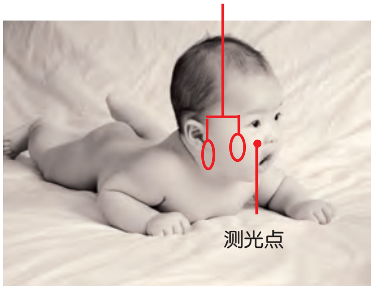
窗户光最好的拍摄时机是除了早晚的中间时段，避开了早晚强烈的直射阳光；如果透过窗户的光线过于强烈，你可以在窗户上挂上窗帘，或者用比较大的透光板来柔化光线。

窗户光衰减较快，在用作侧光和逆光时，拍摄对象的亮面和暗面光线强弱相差较大，所以往往需要一块反光板将光线反射到拍摄对象面部阴影中，也可以用闪光灯来对暗部补光。

最常用的窗户光方向还是前侧光，这张照片，来自窗户的散射光形成了前侧光，浅色的床单反射了一定的光线到小BABY脸部的阴暗面，增强了小BABY的立体感和暗部细节。

采光	下午来自小BABY左边窗户的散射光
器材	FUJI S602z，焦距30mm
曝光	F2.8，1/50S，+0.3EV，ISO400，自动白平衡
测光	以点测光模式对BABY的脸部测光

浅色床单补光后的暗面与亮面阴暗对比减小



利用单灯拍摄

室内拍摄儿童时，如果没有充足的光线，只需要一只灯，一块反光板，也能获得满意的效果，最重要的还是要让光线散射，可以用闪灯，也可以用持续光源。

要让光线散射，可以在灯头上装上柔光箱，这样能够获得更加接近太阳光的效果。

这张照片使用一盏外拍闪光灯补光，打到小孩子后方的天花板上，再反射到小孩身上，形成了蝶光照明，使小孩子的眼神光非常明亮，并照亮了背景环境。

采光	一盏400WS的高能外拍灯
器材	Sony α700，焦距30mm
曝光	F8，1/80S，+0.3EV，ISO100，自动白平衡
测光	闪光测光表测光，结合LCD直方图改变光圈，控制曝光量

除了使用闪光灯，还可运用持续光源加反光板来补光，优点是可以很快看到光效。持续光源有很多种，最常用的是三基色灯，可以选择5500-5600K左右色温的灯管。

在用光的方向上可以用逆光，也可以用前侧光。这张照片用一盏5600K的三基色灯从BABY后方打来，前方放置了一个很大的银色反光板补光。逆光的运用很好地表现了BABY清澈的眼神。

采光	一盏105W三基色灯
器材	Sony α700，焦距30mm
曝光	F3.2，1/40S，+0.3EV，ISO400，自动白平衡
测光	以点测光模式对BABY的脸部测光

这张照片用一盏5600K的三基色灯从BABY左前方照明，形成前侧光，BABY右边放置了一个银色反光板补光。

采光	一盏105W三基色灯
器材	Sony α700，焦距30mm
曝光	F4，1/30S，+0.3EV，ISO400，自动白平衡
测光	以点测光模式对BABY的脸部测光

TIPS

我们都知道拍摄BB时要慎用闪光灯，如果用闪光灯裸闪，会对15岁以下儿童的视力产生不良的影响。所以在非得使用闪光灯时需要在闪光灯前加装柔光介质，而且不要让灯光过近地直射BABY，特别注意不要用持续的闪光。

比如拍摄儿童百日照及周岁照，最好是在其家里利用自然光拍摄；如果在影棚拍摄，柔光灯的指数不应大于220，距离儿童至少3.5米，且2个主灯左右斜打（各45度左右）并高于BABY的眼睛。

PART 06

风景摄影用光技巧

用相机记录迷人的高原风光
在海之南拍摄日出日落
光影是建筑的舞台
在冬天的雪原拍丹顶鹤
微距让鲜花充满生命
虫拜者的生态世界
流光溢彩的夜景摄影
今年烟花特别多
不同天气下的拍摄技巧

用相机记录迷人的高原风光

一说到旅行就让人心潮澎湃。坐在电脑前仿佛已经按捺不住，想要站起来向外走去，这就是旅行的魔力。一旦喜欢上旅行便会上瘾，每隔一段时间便想要东奔西走，去看看外面的世界。有人曾经说过，“喜欢旅行的人怎么能不心胸宽广，因为他的胸膛里装载的是河川”。

很多时候的旅行，时间都是消耗在去往目的地的途中，旅行最重要的并不是目的地，而是享受那段上路的过程，所以，让我们记录好在路上的每一分感动。

这一路我从若尔盖--红原--青海湖--青藏线，颠沛在高原之上，就像顺着龙的脊梁飞翔。

TIPS

高原上的旅行，除非有特殊要求，定焦头已经不再适用，让位给变焦头；

三角架在高原摄影中可以放弃了，因为高原的风很大，除非是重量型的三角架，不然会被吹跑，而且上了高原还携带笨重的三角架，等于自讨苦吃；

当拍摄人物时，高原直射的阳光会让人物阴阳脸严重，除非开闪光灯。但是要注意，大多数藏人对闪光灯是反感的。

从成都的化隆开始，就算是正式踏入这次高原之行了，一路上颠颠簸簸，仍然有极高的兴致对着窗外按个不停，这里许多照片都是在车速很慢的时候按下快门的。

在化隆遇见一排金色和绿色夹杂的杨树，金色的土墙、金色的树叶、背景是高原一如既往的湛蓝天空，让我忍不住按下了快门。这个时候正好是顺光，光线特别强烈，为了避免天空过亮导致树木欠曝，我的测光点是树叶。

采光	上午时分强烈的顺光
器材	NIKON D2Xs
曝光	F4.5，1/350S，+0.3EV，ISO100，自动白平衡
测光	以点测光模式对树叶测光

来自天空硬调光线让画面特别明亮

颠沛几日之后，终于进入了期盼已久的若尔盖草原，这是某天清晨的若尔盖，由于太阳还没完全出来，所以柔和的光线让草原看起来特别宁静。

测光点在这里，此时的光线近似于散射光

采光	阴天清晨的顺光
器材	NIKON D2Xs
曝光	F5.3，1/750S，+0.3EV，ISO400，自动白平衡
测光	以点测光模式对着画面中央的房子测光

UV镜和遮光罩

TIPS

高原的紫外线强烈，一定要在镜头前加装上一块紫外线滤镜（ＵＶ镜），这样可以使照片里的远景更加清晰(当然更重要的是可以保护镜头和CCD)。当强烈的阳光直射镜头的时候，防止眩光干扰的遮光罩也是必不可少的。

事，所以抓住瞬间很重要。季节的变化可以改变画面中景物的色调；天气的阴晴能够改变画面中的空间表现；时间的变化影响着光线照射景物的方向和角度，它将改变画面中线条结构和影调结构；车马行船、人物活动，在风光片中虽然不是主体，但把握不好瞬间会喧宾夺主。所以，在风光片的拍摄中，要求有较强的瞬间观念，以求抓景快，不至于错过最佳拍摄时机。

这张照片拍摄于阴天中午，在一望无际的大草原上突然出现了一座大山，简直是意外的惊喜，正好正午的阳光透过云层投射在山的顶端，是最好的拍摄时机，而一看远处天边的乌云滚滚，意味着即将来临的阵雨，所以必须抓紧时间拍摄。

大师说

不是只有大晴天才会出好片，阴天的时候，云层和大地的质感更能得到充分的展示。

采光	阴天中午的顺光
器材	NIKON D2Xs
曝光	F5，1/400S，+0.3EV，ISO100，自动白平衡
测光	以点测光模式对着亮处的山顶测光

透过云层的光线塑造了瞬息万变的光影效果

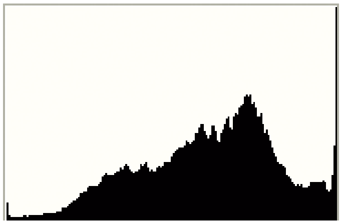
采光	多云天气接近正午时分的侧光
器材	NIKON D2Xs
曝光	F4.5，1/750S，+0.3EV，ISO100，自动白平衡
测光	以点测光模式对着明亮的山脊测光

这是接近正午时的若尔盖大草原，云层很低，而没有云层的地方阳光充足，形成鲜明的明暗对比。为了突出层次感，如果对着天空测光，重新构图的时候就需要降低曝光，所以我选择了对着明亮的山脊测光，会让云层的质感更加丰富。“宁欠不过曝”就是这个道理。

终于来到了青海湖边，蓝得醉人的湖水、远处银色的山脉、近处颜色渐深的湖岸，都让人心醉神迷，犹如天助一般，这时湖边竟然出现了一行排队喝水的羊群，为这一片成平行线分布的美景添上了生动的一笔，这个时候又正好是顺光，一切景物都清晰而又自然，我立即拿起了相机。

采光	青海湖上午时分的顺光
器材	NIKON D2Xs
曝光	F5.6，1/1000S，-0.7EV，ISO100，自动白平衡
测光	以点测光模式对着羊群测光

当走近湖边，悠闲的羊群在湖边觅食，湖岸由于阳光透过云层射下呈现不同的光影变化，画面感觉十分和谐。但是由于当时加了0.3档曝光，所以近处的羊群有些过曝，应该稍微降档进行曝光，才能得到正确曝光的照片。



采光	多云晴天上午的顺光
器材	NIKON D2Xs
曝光	F5.6，1/640S，+0.3EV，ISO100，自动白平衡
测光	以点测光模式对黑色的羊测光

采光　晴天下午的侧逆光
器材　NIKON D2Xs
曝光　F8，1/640S，-0.7EV，ISO100，自动白平衡
测光　以矩阵测光模式对整个画面测光

拍摄风光照片必须具备一种强烈的地点意识，它可以通过展示事件、行动以及带有地方成分的自然环境加以限定，它可以包括诸如动物、植物、建筑物细节等十分显眼且又公认的东西，这些就是风光中最精萃的部分，它给出了某一特定地方的特征。

很多出色的风光照片，它能借助于当地的独特风光成功的向人们传达出一种对气氛几乎可以触摸的感受。让人身临其境。例如这张照片中放牧归来的牧民和羊群，使人一看即知是藏区的典型代表。而这个时分的侧逆光让沙丘颜色层次分明，羊群也因为逆光而给人一种通透的光线感觉，视觉上好过顺光。

采光　晴天上午的顺光
器材　NIKON D2Xs
曝光　F8，1/640S，-0.7EV，ISO100，自动白平衡
测光　以矩阵测光模式对整个画面测光

在海之南拍摄日出日落

说到拍摄海景，海南当然是中国最好的海景之地了，这里拥有国内最美的海岸线，吸引着众多摄影师的目光。不过，蔚蓝的海水和椰影白沙是否已经让你视觉疲劳？而且考虑到白天的海景拍摄在用光上并无多大的技巧，所以下面我们专门讲讲在海边拍摄日出日落时如何用光。

爱上摄影的人，纵使看过或拍摄过无数次的日出及日落，仍然对此热衷不已，可见它的魅力之大。起一个大早，从黎明前的黑暗等待到太阳跃出海面，那一瞬间的欢呼和激动中按下的快门，这种等待本身就惊心动魄。

海边拍日出日落并没有具体的器材要求，什么镜头和相机都能拍出好片，关键是掌握好时机。

过去拍摄日出日落都喜欢使用偏振镜，这样会让色彩更浓烈。其实并不一定，偏振镜对于光源角度与镜头方向呈九十度的光线效果最强，而对于正对和正背向的光源效果并不明显。最重要的是，数码时代里丰富的白平衡效果便可以代替某些简单的滤色镜。好的时机和适当的光圈快门会让你拍出好的作品，所以不必为此特意添置偏振镜。

在海边拍摄日出时，光线通常是太阳和海面大面积反光的结合，所以测光时应该以水面的亮度为准。一般来说，如果对着水面测光，由于水面的光线经过折射，所以要降低一档左右的曝光补偿，让天空曝光正常而水面略暗；如果是对着天空测光，那么拍摄时就应该加大一档光圈或放慢一档速度拍摄。

采光	早晨日出时的逆光
器材	NIKON D100
曝光	F9，1/1600S，-0.3EV，ISO100，自动白平衡
测光	以点测光模式对太阳的边缘测光

房屋因逆光呈剪影效果

日出日落的黄金时间极其短暂，可谓是分秒必争，几分钟的差异便会使光线发生很大的变化。

这两张照片拍摄于前后15分钟之间，可以看到太阳从在云层里转眼已经快要跃出云层，15分钟前海面和天空的光感还比较和谐，而15分钟后，光线变得强烈，海面开始出现反光。

尽管天色很暗，但是在拍摄下面这张照片时并没有提高曝光，相反降低了0.1EV，这样更能突显当时的气氛，让环境充满质感。所以，并不是所有照片都是明亮才好，在适当的环境里也需要加强暗部。

采光	早晨日出后的侧逆光
器材	NIKON D100
曝光	F10，10/1250S，-0.1EV，ISO100，自动白平衡
测光	以点测光模式对房子的受光部分测光

在拍摄海上日出时如果直接对着太阳测光，会导致画面上只有太阳曝光准确，而其他部分却因为反差太大而严重曝光不足。这时候有两种曝光方式可以选择：

一种是先让太阳处于取景器内的三个不同的位置上，然后取这三个曝光读数的平均值；

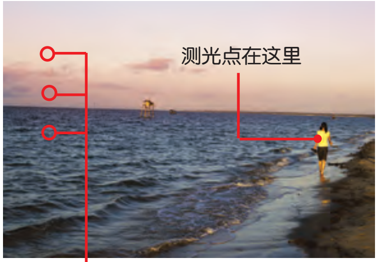
另一种方法是取太阳光亮和阴暗部衔接处的曝光读数。

使用不同的曝光会产生不同的拍摄效果，因此可根据测得的曝光读数分别增档和降档拍摄一张，以作比较，这样可以获得更多更直接的经验。

因为不是对着最亮处测光，所以人物不存在欠曝的情况

采光	早晨日出时来自海对面的逆光
器材	康泰斯T2
曝光	F9，1/125S，-0.1EV，ISO100，自动白平衡
测光	以点测光模式对地平线测光

现在的拍摄方式越来越自由，日出日落时不一定都要对着太阳的方向大逆光拍摄，有时候从顺光方向拍摄，也会有特殊效果，即低色温效果。利用这种低色温来渲染日落时的特点也会获得相当出色的氛围表达，层次也特别丰富。天空的色泽是蓝色和略带烟霞的红，而周围的事物和人都被披上了一层金色，色彩感觉非常强烈。



蓝色、粉色、深蓝
画面颜色层次丰富

采光	早晨日出时的顺光
器材	NIKON D100
曝光	F9，1/125S，-0.3EV，ISO100，自动白平衡
测光	以中央测光模式对准人物的手臂测光（因为这个部位光线柔和，不会造成强烈的反差）

云彩也是日出日落时的重要主角，云彩在日出日落时和海面一起随着太阳的逐渐升起或降落而自然地增减反光，不断变幻着动人的形象。云彩在很多优秀的日出日落作品中都是必不可少的因素。

在拍摄的时候，太阳时常都处于被云层遮住的情况，这个时候太阳的光线会从云后射出，形成很大场面的放射性光线景象，为照片增加极为动人的效果，十分具有场景感染力。

采光	黄昏日落时的逆光
器材	NIKON D100
曝光	F10，1/180S，-0.1EV，ISO100，自动白平衡
测光	以点测光模式对着太阳和云朵的交界处测光

TIPS

拍摄这张照片时，为了避免太正的构图，在拍摄时使用了不平衡构图，保持大面积留白。所以需要在对着太阳边缘测光后半按快门锁定，然后重新构图。

朝霞是越变越亮，而晚霞则是越变越暗，拍摄时应及时调整曝光组合，不然，曝光不足会使整个画面色彩沉闷压抑；而曝光过度会使云彩会显得漂浮，太阳处更是刺眼。

由于一早一晚的日光色温偏低，所以云朵多是呈现为红橙色。拍摄云霞最好的角度是逆光或侧光，然后适当降档以压暗海面，增加反差，烘托出日出日落时漫天云彩的壮观场面。

采光	黄昏日落时的逆光
器材	NIKON D100
曝光	F9，1/1600S，-0.1EV，ISO100，自动白平衡
测光	以点测光模式对着太阳与云朵的交界处测光

光影是建筑的舞台

我喜欢建筑，不仅因为它是可以安置身心的坚强场所，还因为这些建筑同样是被赋予了灵魂的杰作。当有光存在的时候，建筑就像是光影的游乐场，于是，我开始寻找和注意它们在不同的时间与角度下绽放的各种妙处。所以，建筑摄影拍摄起来相当自由，所需要的就是一双善于寻找和发现的眼睛。

各种光线条线下的建筑拍摄

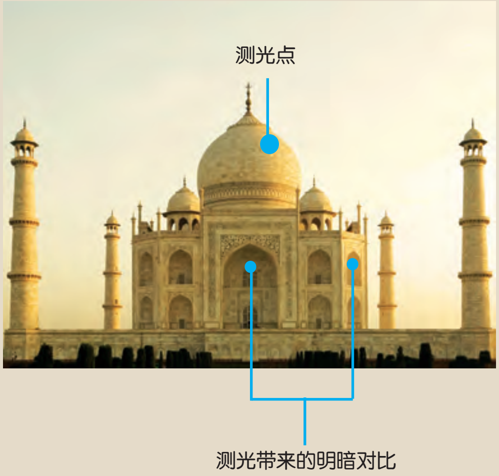
顺光最适合表现建筑物的整体，因为顺光让建筑的整体表现清晰明确，可以完整而且全面地交代建筑的情况，而且建筑物的外观总会在顺光下折射出各种奇妙的光感。

采光	晴天上午的顺光
器材	EOS 5D
曝光	F11，1/80S，-0.3EV，ISO100，自动白平衡
测光	以矩阵测光模式对着建筑物主体测光

顺光让建筑受光很平均，没有明显的阴影

有时候，侧光也能很好地勾勒出建筑的轮廓，让画面避免平面化，变得生动立体。就像这张照片，阳光从泰姬陵的右侧射过来，让它的右侧受光变成耀眼的金色，左侧则呈现出阴影，让泰姬陵显得更立体。

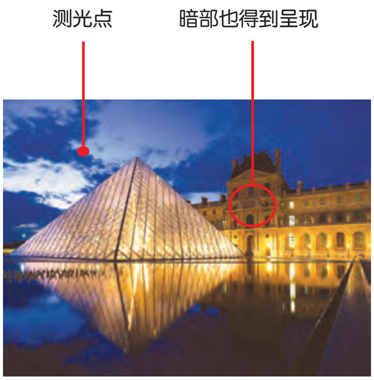
采光	晴天傍晚时分来自建筑右侧的侧光
器材	EOS 5D
曝光	F10，1/180S，ISO100，自动白平衡
测光	以点测光模式对着建筑物的受光面测光



侧光也适合拍摄建筑物的局部，因为建筑的局部和线条会在侧光的明暗错落中得到充分的体现。

采光	晴天下午来自画面左侧的侧光
器材	EOS 5D
曝光	1/320S，F6.3，ISO100，自动白平衡
测光	以点测光模式对着主体的受光面测光

逆光下的建筑该如何测光呢？这需要根据整个环境的明暗程度来决定。如果建筑采光良好，那么建议使用点测光，测光点在最明亮的光源位置，让进来的光线直接、明亮，相应的，原本的暗部也就更加低沉，用生动的对比刻画建筑；如果是夜晚，那么就对着点光源与黑暗相接的边部测光，那样就可以让黑暗的暗部增加亮度。

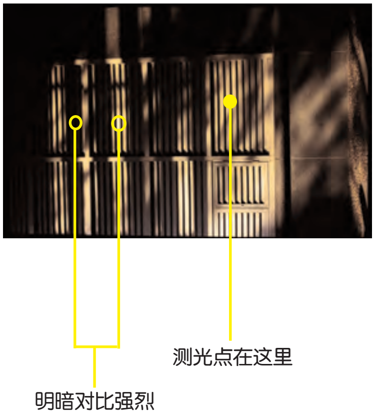


采光	夜晚的逆光
器材	EOS 5D
曝光	F22，2S，+0.3EV，ISO400，自动白平衡
测光	以点测光模式对着天空测光

用光影塑造建筑的神韵

建筑师在设计建筑物时，在实用价值和外观造型之外，最重视的就是太阳光下“阴”和“影”的效果。因为建筑物如果没有光的照射，便会平淡许多。而摄影师同样是在“阴”与“影”、“明”与“暗”之间寻找释放快门的瞬间。所以，一定要用心寻找建筑师用心良苦的每一个转角的线条与不同光线下的投影，甚至不放过建筑身旁与建筑相辉映的景致，要知道建筑旁的一草一木都早已在建筑师的思考之中。

这两张照片都是采用了降低曝光补偿的方式，让色彩饱和浓郁，并巧妙地借助了建筑旁的树影作为烘托。



采光　晴天下午来自墙壁对面透过树木的顺光

器材　EOS 300D

曝光　F9，1/125S，-3.0EV，ISO400，自动白平衡

测光　以点测光模式对着墙面的最亮处测光

采光 晴天下午来自画面左侧的侧光
器材 康泰斯G2
曝光 F11，1/125S，ISO200，自动白平衡
测光 以点测光模式对着真实植物的叶子测光

画面亮度更高，但不够浓重

影像明暗层次更丰富

采光 晴天下午来自画面左侧的侧光
器材 康泰斯G2
曝光 F11，1/125S，-0.3EV，ISO200，自动白平衡
测光 以点测光模式对着真实植物的叶子测光

通过参数比较，我们可以看到这两张照片都使用了一样的光圈快门和ISO，但是第二张却比第一张凝重浓厚许多，细心地对比参数，我们不难发现，第一张正常曝光，而第二张是通过降低曝光补偿以后完成拍摄的。

这里之所以降低曝光补偿，是因为在构图时我们会在脑海里形成画面，希望这个画面的对比加深，暗的地方更暗，显得更有层次，于是可以通过降低曝光补偿的方式来达到目的。但是需要注意的是，不管增还是减曝光，都不可过度，要保持暗的地方仍然“透气”而不是“死沉”，这中间度正是考验摄影师的关键所在。

在冬天的雪原拍丹顶鹤

一直都想拍鸟，可如今在城市里可见到的鸟类少之又少。2007年的冬天我终于得偿所愿，而且还不是拍普通鸟类这样简单，而是去赫赫有名的扎龙自然保护区拍丹顶鹤。

扎龙自然保护区位于黑龙江省齐齐哈尔市东南26公里处，面积21万公顷，苇草肥美，鱼虾丰盛，是鸟类繁衍的“天堂”，保护区栖居鸟类150多种，其中鹤的种类多，数量大，素有“鹤的故乡”之称。

TIPS

冬季是扎龙自然保护区拍摄丹顶鹤的最佳季节，白雪覆盖了大地的一切杂色，正适合烘托白色的丹顶鹤，以及冬季北方特有的火烧黄昏，画面搭配极富诗意，同时也十分考验摄影技术；

拍摄时正处于冬季数九寒天，气温在零下20~30多度，必须穿羽绒服、保暖内衣、戴棉帽、穿雪地鞋、棉手套，数码相机准备好充分电源，从器材到人都应做好保暖防寒工作，以防人员冻伤和器材熄火。

一说到鸟类摄影，便觉得充满挑战性，因为能够找到主角已属不易，还要在飞翔的动态里照顾到影像品质、画面构图和光影效果，所以要拍摄出一张精品实属不易，得靠精湛的技巧、精心全面的准备再加上好的运气才可能成功。还好，扎龙的丹顶鹤们并不惧怕游客和镜头，但是，在如此寒冷艰苦的环境下拍摄好它们的动态，仍然是高难度的摄影主题。

其他类别的摄影大多数情况下被摄体是静止的，所以可以花较长的时间进行构图和决定曝光。而鸟类摄影却不然，被摄体快速运动，不容摄影师有充足的时间构图，必须等待机会，根据经验进行及时的抓拍，鸟类也不可能听从人类的指挥摆布，许多机会稍纵即逝，因此，除了具备应有的技巧外，还要善于等待和潜伏，许多时候长达几天的等待，只为了短短的一瞬而已。

拍摄鸟类时通常需要对其进行跟踪拍摄，跟踪的方法是当目标还在远方时就先用镜头盯住，保持被摄体一直在镜头的观景窗中，尽量避免挑选临时进入镜头范围内的个体，这样容易手忙脚乱，一直等到被摄体的大小符合期望时才按下快门。如果鸟飞得太远，画面中的图像太小，就重新再来一遍，多次反复直到成功为止。

这两张图片都是跟踪拍摄到的精品，从丹顶鹤在远方出现便开始跟随，直到它们进入预测好的构图位置便使用连拍功能连续拍摄，使画面极具速度感。

顺光让鸟儿的细节都得到呈现

采光 多云的晴天上午，顺光仰拍

器材 NIKON D2Xs

曝光 F7.6，1/100S，ISO400，手动白平衡

测光 以多重曝光模式对丹顶鹤的身体测光

大师说

拍摄鸟类时，建议用70~200、80~200、100~400镜头进行拍摄，采用点测光模式、大光圈或者速度优先连续对焦，跟踪拍摄。选择长镜头首先可以得到较大且清晰的图像，也能够降低对鸟儿的干扰，较浅的景深可以模糊前后景以突显主题。以600mm的长镜头为例，可以让摄像师在8公尺外拍摄鸟儿的特写，在这样的距离拍摄可以将对鸟儿的干扰降到最低。

对于丹顶鹤的拍摄角度，我比较喜欢选择自己和太阳之间夹45度角范围内的目标，这个角度光线和速度的条件较佳，即便是在白天大平光的条件下，光线的变化少，但是丹顶鹤俯冲和起飞的角度都会显得更加广阔，视觉冲击力强。

采光 多云的晴天上午，顺光仰拍

器材 NIKON D2Xs

曝光 F8，1/1000S，ISO400，手动白平衡

测光 以多重测光模式对丹顶鹤白色羽毛测光

大师说

因为是在雪地拍摄丹顶鹤，而雪景和丹顶鹤都是不同层次而变化微妙的灰白色，一旦曝光不准及其容易使其混淆，所以需要手动模式来调节白平衡。进行手动调节前需要找一个白色参照物，如白纸一类的东西，将镜头调到广角端，将白色镜头盖（或白纸）盖在镜头上并盖严；白平衡调到手动位置，把镜头对准晴朗的天空，注意不要直接对着太阳，拉近镜头直到整个屏幕变成白色；按下白平衡调整按钮直到寻像器中手动白平衡标志停止闪烁（不同的机器，其表示方法有所不同），这时白平衡手动调整完成。

上午拍摄丹顶鹤，随着时间的推移，基本上是逆光、侧逆光、到顺光，到了下午又变化为顺光、侧逆光、逆光，这是普遍适用的模式，当然，很多时候更可以一反常态大胆创新。

扎龙丹顶鹤自然保护区每天上午10:30和下午2:30有两次固定的丹顶鹤放飞时间，白天是大平光，比如适合捕捉真实的丹顶鹤活动状态。

用小光圈进行拍摄，这样更利于捕捉丹顶鹤在大画面中的表现，并且可以保证主体有良好的细节表现，连羽毛都清晰有层次。在多云或晴天、光照良好的条件下，收小光圈，对背景是蓝天、云彩（云雾）和远距离大面积物体，也有增强背景块色密度的好处。

采光	多云的晴天正午，顺光
器材	NIKON D2Xs
曝光	F20，1/400S，ISO400，自动白平衡
测光	以点测光模式对丹顶鹤的白色羽毛测光

丹顶鹤习惯在空中飞行盘旋数圈落地，是抓拍它们俯冲和起飞的最好时机。拍摄丹顶鹤多选用长焦镜头，比如焦距280mm以上的超望远镜头，同时与数码相机的连拍功能相结合，才不至于令你在地大天高的环境里看见丹顶鹤飞翔而过，甚至在身边几起几落，却无法捕捉到其精彩的瞬间而掐腕叹息。

采光	多云的晴天正午，侧光
器材	NIKON D2Xs
曝光	F12.0，1/500S，ISO400，自动白平衡
测光	以多重测光模式对丹顶鹤的羽毛测光

从3点半开始蹲候，3小时之后，终于等到了丹顶鹤的活跃期，开始互相追逐嬉戏，这时候长焦充分的发挥了作用，5.6米的距离拉近来却感觉近在眼前，仿佛和丹顶鹤栖身在一起。

这张照片拍摄于清晨，天即将大亮之前，由于晨光光比小，这时候的光线既亮非亮，又可以杜绝白天的大平光，使拍出的作品在白色的色阶里更有层次和质感。

小光比让白色更具有层次感

采光	晴朗清晨的侧光
器材	NIKON D2Xs
曝光	F5.6，1/500S，ISO400，自动白平衡
测光	以点测光模式对丹顶鹤的白色羽毛测光

这张照片的拍摄时间与前一张差不多，天气却是多云，所以白色的质感不及上一张明快通透。当时的实际光线更灰暗一些，所以通过提高一档曝光补偿来使场景略亮，同时又不过于刺眼，营造出一种柔和静谧的黎明状态。

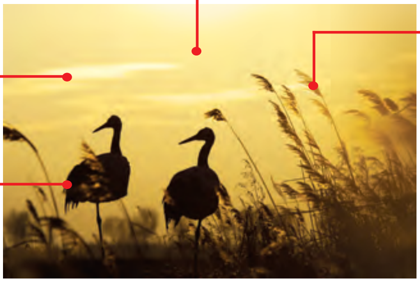
TIPS

拍摄鸟类之前需要了解对方的习性，根据它的习性来选择如何进行拍摄，包括飞翔时间、回巢时间等，甚至还有最佳拍摄点。只有经验丰富的资深摄影人，包括长期反复拍摄该类题材的大师才会熟识，多方请教之后，埋伏等待，时机成熟，才能收获佳片；

拍摄鸟类、生态，一般都是在野外，像丹顶鹤总是出现在芦苇丛生的沼泽深处，所以，在拍摄的同时一定要注意安全。

采光 多云的清晨，逆光
器材 NIKON D2Xs
曝光 F5.3，1/80S，ISO400，自动白平衡
测光 以点测光模式对丹顶鹤的白色羽毛测光

清晨和傍晚当太阳逐渐靠近地平线的时候是拍摄剪影的最佳时间，剪影照片总是给人静谧而又充满遐想的空间，强烈的明暗光线布局具有深刻的视觉冲击力，拍摄剪影能使背景得到简化，还能干净地勾勒出被摄物清晰的轮廓，使被摄物与背景分离并得到强化。



采光	多云的黄昏，直逆光
器材	NIKON D2Xs
曝光	F5.3，1/8000S，+0.3EV，ISO400，自动白平衡
测光	以点测光模式对天空测光

大师说

为了抓住日出和日落的黄金时间段，摄影师起早贪黑是必须的事，早起的鸟儿被人拍，摄影也是一件艰苦的体力活。但是想想最后出来的那些美妙照片，便觉得再怎么都值得了，这也许就是摄影的魔力吧。为了拍摄晨光下的丹顶鹤，需每天凌晨3点步行至拍摄区（大概10分钟），拍摄至5:30左右返回。

微距让鲜花充满生命

拍摄鲜花最常见的方式是微距。微距摄影最吸引人的地方，在于它能把人们平日所忽略的细微地方，纤毫毕现地呈现在我们眼前，就像让观赏者进入了另一个空间，令人充满惊喜。

微距摄影又叫做近距摄影，特别适合表现花鸟鱼虫等细小的东西，构图、用光的发挥余地较大，不同于拍摄其他人文、人像、风景等类型图片受到的局限。虽然微距摄影多为小品，但其正适合反复磨练技术，正所谓“没有小角色，只有小演员”。拍好微距、发现细小事物的美，并不容易。

首先，我们简单地普及一下微距镜头：微距镜头是一种可以非常接近被摄体进行聚焦的镜头，微距镜头所形成的影像大小与被摄体自身的真实尺寸差不多相等。

不同生产厂商使用不同的标准对微距镜头进行命名，造成了某些混乱。百度百科中有比较规范的说法：

微距镜头（MACRO LENS）是指复制比率大约为1:1的镜头；

微聚焦镜头（MACRO-FOCUSING LENS）是指复制比率在1:1.2～1:2之间的镜头；

近摄镜头（CLOSE-FOCUSING LENS）是指复制比率在1:2～1:4之间的镜头。

TIPS

美国《当代摄影词典》中定义微距摄影为：〝通过相机拍摄1∶1或更大影像比的摄影〞。这里所说的比率指底片影像大小与实物之间的比例关系，在摄影界中，国际公认的说法是，拍摄1∶1～1∶4左右影像比例的都属微距摄影，而达到1∶0～1∶200则属显微摄影。

顺光逆光的对比

这两张照片分别表现了逆光和顺光条件下拍摄的花朵，因为不是日出日落的大光比天气，所以光线比较平均，但是仍然可以看到，逆光条件下拍摄的花朵，由于有了前后景的搭配，有一种含蓄的美感。而顺光的照片，则突出了花朵的细节。

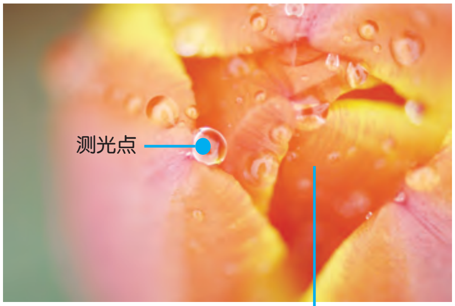
采光	晴天上午来自花朵上方的逆光
器材	NIKON D2Xs
曝光	F6.3，1/500S，ISO200，自动白平衡
测光	以点测光模式对着花瓣进行测光

采光	阴天上午的顺光
器材	NIKON D2Xs
曝光	F3.3，1/400S，ISO400，自动白平衡
测光	以多重测光模式对着花蕊进行测光

侧光对花朵的刻画

这幅照片中柔和的侧光既能突出主体的轮廓，但又不会因为光线太强而将主体背光不透明部分的细节淹没在黑暗中，是描绘主体细节而又带有逆光特点的一种很好的平衡。所以在拍摄微距时要善加利用。

采光	阴天上午的侧光
器材	NIKON D2Xs
曝光	F4.5，1/100S，ISO400，自动白平衡
测光	以点测光模式对着露珠进行测光



花朵颜色鲜艳而且有一定的明暗对比

大师说

别以为微距摄影是个小CASE，拍起来却马虎不得。使用微距镜头进行微距拍摄时，景深很小，聚焦要十分仔细，才能得到清晰的图片，这要求摄影师一定要有强于常人的细致观察力。同时，微距也是考验耐心的拍摄，为了拍摄一朵花用上半天时间都是常有的事。

阴天的漫射光

这是一张最为常见的微距鲜花摄影，使用的是小焦平面构图。

微距摄影的景深非常小，所以在拍摄时大多尽量选择较为平面的焦平面位置，这样容易获得清晰的图像。小焦平面拍摄会呈现出比较全面的美，是微距摄影中的生态、昆虫摄影最适合使用的表达方式。

因为拍摄当天是阴天，所以光线情况为漫射光，光线均匀，花朵得到较真实的还原，几乎没有阴影，适合营造浪漫的气氛。

采光	阴天上午的漫射光
器材	NIKON D2Xs
曝光	F5.6，1/500S，ISO400，自动白平衡
测光	以点测光模式对着花朵进行测光

这是和前面小焦平面截然不同的效果，不再是平面的视觉，背景也不再是虚化的深色，而是和白色花瓣难分彼此的天空。所以，除了大反差色彩层次的对比可以衬托事物，有时候同一色系不同层次的微妙之别，同样可以达到意想不到的效果。可谓世事无绝对，有时候步子大一点，想法更多一点，会找到更多惊喜。

这幅作品的光线状况为直逆光拍摄，这里，我们使用了通常认为不适合的“硬”光，让光线从花瓣背后射来，同时使用大光圈，小景深使得画面更梦幻。

采光	阴天上午来自花朵后面的直逆光
器材	NIKON D2Xs
曝光	F4.5，1/250S，ISO400，自动白平衡
测光	以点测光模式对着花蕊进行测光

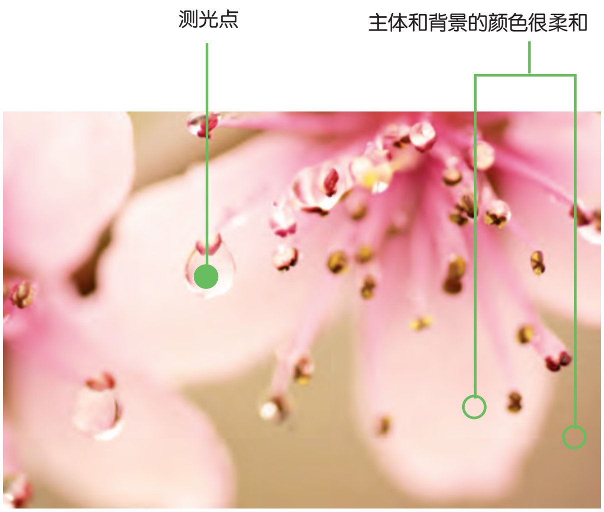
巧妙利用外因

善于发现微妙的细节之美，是微距摄影的初衷，就像这张照片中，视觉重点并没有放在花瓣上，而是把焦点对准了花瓣上的露珠，花瓣本身的色彩成为了露珠的粉色背景，以露珠为主体衬托出花朵的柔美娇嫩。

TIPS

因为微距摄影都是在极近距离进行拍摄，有时甚至会把镜头触碰到物体前端，所以，丝毫的风吹草动都是微距摄影最大的3 1号。

在数码时代，连拍是一种极好的避免震动的功方法，微风难以避免，但是常识告诉我们，微风都有瞬间停顿的时刻。除此之外，三角架也是一个很好的保持稳定的武器。



采光 阴天上午的侧光
器材 NIKON D2Xs
曝光 F5.0，1/80S，ISO400，自动白平衡
测光 以多重测光模式对露珠进行测光

虫拜者的生态世界

身边有那么一群摄友，不拍人像不拍人文，成天往大山里跑，却也不拍风景，他们相当专注，只执着于一种摄影，那就是昆虫摄影。有时候你会感到奇怪，小小的昆虫怎么有那么大魔力。他们身着迷彩，在茂林里，平心静气，用最大的耐心对待那么一只小小的虫子。可耳濡目染之下，我也渐渐地爱上了这个昆虫的世界。

带上必备的辅助工具

浅景深是微距摄影最主要的特点之一，为了保持画面的稳定，三脚架是首先需要考虑的。当然，如果你的镜头或者相机附带光学防抖功能，请启用它们。为了能捕捉到每一个精彩瞬间，尽可能选择具备超声波马达驱动自动对焦的镜头，对焦速度更快，也不容易惊动敏感的昆虫。

闪光灯也很必要，它在很多时候可以作为一个光线创作工具。当然，带根LED手电筒也行，不论白天还是晚上拍摄都非常有用。

带超声波马达的SIGMA 50mm F1.4镜头

了解昆虫的习性

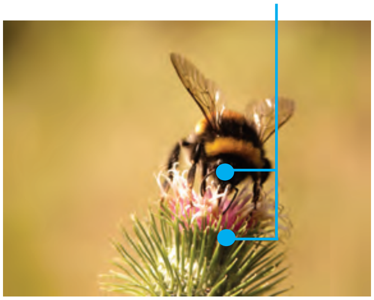
了解昆虫的习性有助于更好地拍摄它们，通过总结，大多数昆虫照片都拍摄于以下几种情况：

昆虫尚处于羽化阶段，那时的它们还没有具备躲避的能力；

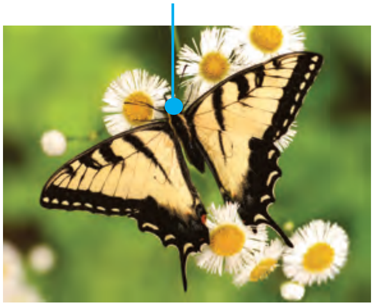
它们在交配和进食、采蜜的时候，警惕性最为放松，这时也比较容易靠近；

最佳拍摄时期是在每年的5～8月，早晚时分是昆虫活动能力比较弱的时段，比较容易靠近。

昆虫停留的地方不是花蕊就是叶片，正好可以做最好的背景，花朵艳丽、叶片翠绿，巧妙地利用好昆虫所处的环境，就能拍出夺目的照片。



采光	阴天上午的侧光
器材	EOS 5D
曝光	F4.7，1/426S，ISO100，自动白平衡
测光	用测光表手动测光，取植物和昆虫的中间测光值



采光	阴天中午的侧光
器材	EOS 5D
曝光	F2.8，1/4S，ISO100，自动白平衡
测光	以点测光模式对着昆虫的头部测光

选择适当的快门与光圈

事实上，很多时候我们拍摄昆虫都是为了展示它们的全貌。摄影师们在拍摄昆虫时大都采用定焦微距镜头，它们基本上都能获得1:1的放大倍率，在最大光圈下景深都会非常浅，这就要求我们缩小光圈进行拍摄。一般来说，如果昆虫与焦平面相平，使用F5～F6.3的光圈就已足够。但如果是纵向的，有时候连F22的光圈都不够，这时候我们就要适当调整拍摄角度和距离，将光圈保持在F8左右，这不仅可以保证合理的景深，也能保证获得较好的画质。

在实际拍摄中，不可能所有的昆虫都是一动不动地任你拍摄，为捕捉翅膀扇动或者飞行的动态瞬间，就必须得将快门速度调整到恰当的数值。比如想要表现蝴蝶扇动翅膀的动态形象，就要保证主体清晰，翅膀略微模糊的时候，快门速度应保持在1/100秒以上，有时候为了捕捉昆虫飞行的动态瞬间，利用1/1000秒以上的快门速度也很正常。

采光	阴天上午的顺光
器材	EOS 5D
曝光	F5，1/160S，ISO100，自动白平衡
测光	以点测光模式对着昆虫的翅膀测光

看看这张ISO为800的昆虫照片就存在噪点过多的情况，所以在实际拍摄中要尽量避免将ISO调得过高。

采光 阴天上午的顺光
器材 EOS 5D
曝光 F5，1/125S，ISO800，自动白平衡
测光 以点测光模式对着昆虫的身体测光

大师说

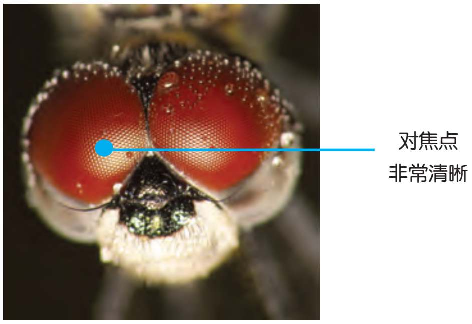
有时候光线较暗，为保证较快的快门速度，可将ISO感光度适当提升——现在如佳能EOS 50D这样的相机在ISO1600也能获得不错的画质。不过，对于严谨的摄影师来说，这种情况会尽可能避免，在光线不足甚至光线充足的时候也利用闪光灯进行创作，而将感光度控制在ISO800以下。

合理控制景深

生态摄影是一个要求极其细致的工作，在拍摄时不能惊动被摄体，而且要不断地观察昆虫的行动，才能捕捉到最生动的瞬间。微距昆虫摄影成功的关键是主体的高清晰，这关系到对焦的问题，因为你是在进行微距摄影，这一点非常重要。

采光	阴天上午的侧逆光
器材	EOS 5D
曝光	F4，1/200S，ISO400，自动白平衡
测光	以点测光模式对着昆虫的头部测光

景深控制是昆虫拍摄中非常重要的一个话题，具体的深浅程度决定于你要展现的重点是什么。比如要拍摄昆虫的头部特写，此时一般都是正面拍摄，这时候就可以用最大光圈进行拍摄，而焦点则一定要落在昆虫的眼睛上，以捕捉昆虫最生动的表情。



采光	阴天上午、侧逆光
器材	EOS 5D
曝光	F7.1，1/60S，ISO80，自动白平衡
测光	以包围测光模式对着画面测光

善于利用光线

光线是一切摄影的“灵魂”，极具造型能力的侧光、侧逆光和逆光等光线在微距摄影中被广泛运用，在这一类光线下，被摄物体的轮廓、线条、扣人心弦的细微之处都显露无遗。拍摄微距应该尽量避免很“硬”的阳光直射，直射光容易在光滑表面产生强反光，局部的高光不但没有细节，而且容易产生刺眼的感觉，破坏片子的整体效果。所以在拍摄微距时应该采用各种办法控制光的质量。

这张照片中用到了侧逆光，阴天上午的侧逆光从蝴蝶的侧后面射来，散射的柔和光线让此时的蝴蝶有一种别样的颜色和质感，所以，利用好逆光也可以拍到漂亮的昆虫照片。

采光	阴天上午的侧逆光
器材	EOS 5D
曝光	F5，1/100S，ISO800，-1EV，自动白平衡
测光	以点测光模式对着昆虫的头部测光

散射光让蝴蝶全身的光比很平均

许多昆虫都是在晚上才停止下来栖息，也就是说只有在夜晚里才能进行拍摄，这个时候LED手电筒就非常管用了，它除了可以在深山里解决集体照明的问题，同时可以当作光源来拍摄昆虫。

采光	夜晚来自LED手电筒的顺光
器材	EOS 5D
曝光	F7.1，1/60S，ISO200，自动白平衡
测光	以点测光模式对着昆虫的头部测光

因为LED手电筒光线很硬而且很强，所以昆虫与背景光比过大

测光点

流光溢彩的夜景摄影

前面讲了那么多白天拍风景的技巧，那么夜晚怎么办呢？难道放下相机？不，想想那些建筑物被装点得光怪陆离，想想不夜的城市灯火辉煌，想想那些不同灯光勾勒出的点、线、面，是不是比白天更有按下快门的吸引力？而且，夜景摄影是练习光影运用的基本功，所以，这一节我们就来讲讲如何拍摄下城市最璀璨的夜色。

夜景拍摄最重要的就是曝光的掌握，长曝光是必须的，所以三角架必不可少。以前许多技巧介绍，可以通过提高ISO感光度来确保快门速度达到最低手持要求，我觉得完全没有必要，通过ISO提高光亮的夜景，会出现噪点粗、天色发红的现象，对画质有很大的影响。所以，当你有了一个三角架以后，尽可以使用较低的ISO以确保拍摄后的画面质量。

TIPS

拍摄夜景人像是可以使用闪光灯的，但是拍摄单纯夜景就不能使用闪光灯了，一是闪光灯最多超过2~3米就没用了，二是闪光灯会把近处的景物照亮，喧宾夺主，并且闪光会破坏夜景想要表现的灯光效果。

夜景拍摄的曝光组合

夜晚的光线较弱，对于相机曝光组合的调节我们可以充分利用数码相机的预览功能。试拍一张后如果觉得图像亮度过大，则缩小快门速度或光圈；如果亮度过暗，可加长曝光时间或增大光圈。

一般情况下，夜景拍摄都为了获得清晰通透的照片，光圈一般选择F5.6左右；如果拍摄路灯并希望获得星芒效果，一般选择最小光圈F8或F16；如果为了获取浅景深效果，一般选择长焦和适度的大光圈，而不是最大光圈，因为光圈过大，同一时间内的通光量就多，曝光时间就要缩短，反差大的场景中，较暗的物体就会欠曝。

采光	夜晚来自房屋上的弱逆光
器材	NIKON D100
曝光	F4.5，1/4S，+0.3EV，ISO100，自动白平衡
测光	以平均测光模式对着水面测光

水面倒影向来和夜景是绝配，因为水光一色的效果，能够为场景起到很好的烘托作用。居水一侧的建筑会由于水的反光倒影作用，使岸上或周围的灯光增加亮度，衬出景物轮廓。波光灯影，能给画面添不少生气。

采光	夜晚来自桥上的弱逆光
器材	NIKON D100
曝光	F1.8，1/40S，+0.3EV，ISO400，自动白平衡
测光	以平均测光模式对着水面测光

快门速度的选择

基本上所有的夜景照片都是逆光而拍的，因为这样才能衬托出建筑、城市的轮廓。城市里繁华街道的商铺、橱窗、霓虹灯还有川流不息的车流都是很好的拍摄题材。

惯有的夜景拍摄方式是光圈优先，但不是绝对，比如为了拍摄夜晚马路上涌动的车流，为了表现车体的速度感和尾灯的线条，往往选择快门优先。

这两张照片都是使用的快门优先模式进行拍摄。我们可以看到，第一张图的快门只有1/2秒，于是急速行进中的大巴车便成了虚影，动静搭配使画面看上去很有动感。

采光	夜晚的弱逆光
器材	NIKON D100
曝光	F1.8，1/2S，+0.3EV，ISO400，自动白平衡
测光	以平均测光模式对画面测光

另一种拍摄方式就是像第二张一样，加大曝光时间，从1/2秒增加至足足30秒，我们看到，原本正常拍摄情况下成虚影的车流，变成了流动的金色的线条。

TIPS

拍摄夜景时通常需要用三角架进行长时间的曝光，这个技术和拍摄溪流是一样的，只是拍摄车流需要更长的曝光时间，通常在10秒以上，有时超过30秒，这样车灯才能滑过相当的距离。

采光	夜晚来自车流的弱逆光
器材	NIKON D100
曝光	F22，30S，+0.3EV，ISO400，自动白平衡
测光	以点测光模式对着车流测光

今年烟花特别多

烟花可谓是拍摄对象中比较难拍的一类，首先，它是动态的，这要求我们考虑曝光时间的问题，其次周围的环境也会影响照片的可观性，还有天气等因素也会影响拍摄的效果。

用一般的夜景拍摄方法很难拍到令人满意的烟花照片。在拍摄时需要考虑到烟花的高度、大小；感光度、光圈、快门速度的设定等问题。所以拍摄烟花考验的是摄影师的技术、构图与预见性的综合能力。

举一个简单的例子：同一个地点发射的两个相同品种的烟花不会在同一高度和位置绽放，甚至连大小也不一样，有随机性。美丽的烟花稍纵即逝，当你手忙脚乱的时候，烟花已经消失于夜空，下一个形状、亮度与持续时间都不同的烟花又将至了，你永远不知道下一个烟花是怎么样的。

如果掌握一些拍摄烟花的技巧，将大大减低拍摄的废片率。首先，我们要明白，相机会记录下在快门时间内所有光影的轨迹，而集于一张照片上，同时会因为拍摄范围里各个位置的光的强弱程度不同而令照片各处相对地显得明亮或暗淡，与我们肉眼看到的是不一样的。这个原理一般有摄影经验的人都会知道。

做好准备工作

拍摄烟花的准备工作一定要做充分，首先是充足电力的电池、脚架和快门线，有快门遥控的话最好带上（因为是在弱光下拍摄，曝光需要比较长的时间，遥控快门可以避免按动快门时引起的震动）。有必要的话再带上一张黑卡纸，它的作用在下面的内容会具体作说明。

然后选定拍摄烟花的地点。如果是拍大场景的焰火，当然是高处最好，如果附近的建筑物能起到衬托烟花的作用则更妙，因为从前面的构图内容中我们得知，有参照物对比的照片比单单拍摄烟花更生动，有了建筑物的对比，就会显得烟花更加壮观了。

拍摄烟花前还要注意当天的天气预报，留意风向和风力。空气的湿度大则代表能见度高，这当然有利于烟花的拍摄。有风的天气是拍摄烟花的好日子，如果风力不够或没有风，拍摄起来就会比较麻烦，因为烟花释放完会有浓烟产生，这些浓烟如果不尽快散去会降低甚至隔绝下一个烟花的效果。

我曾在湛江遭遇一场烟花表演，没有风，烟花放得又密，结果所有人都只能看到云里雾里烟花爆炸那一刻的闪光点，而看不到烟花开放的过程，就更别说拍摄了。所以遇上这样的天气还是取消拍摄计划吧，非要拍的话那就要抓紧最前面的几个烟花进行拍摄。

另外尽量不要在逆风和顺风位置拍摄烟花，逆风情况下烟雾向你飘来会影响视线，顺风情况下白色的烟雾会在烟花后面成为背景，影响烟花的璀璨光芒。

稳定轻便的三脚架是拍摄烟花的良伴

采光	夜晚来自烟花的弱光源
器材	NIKON D100
曝光	F11，3.1S，+0.3EV，ISO400，自动白平衡
测光	以点测光模式对烟花测光

曝光组合的设定

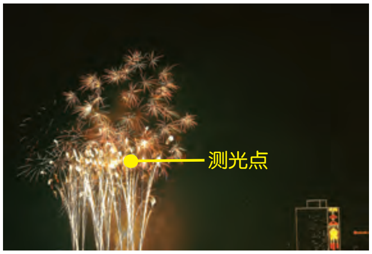
找好地点，架好脚架，接上快门线，接下来就是拍摄参数的预设。

先说一些比较固定的参数，焦距设定为手动对焦模式的无限远，这是因为你不知道烟花将在哪个位置开放，无法预先知道焦点。

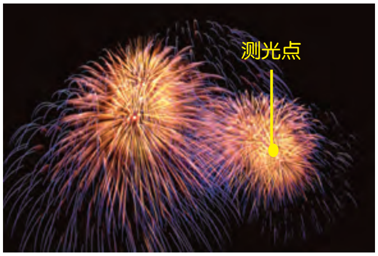
ISO的设定不可过高和过低，过高的话会产生噪点而影响照片质量，过低则影响拍摄的快门时间或导致曝光不足。以我的经验ISO值调为200~400会比较合适。

剩下最难控制的就是曝光组合——光圈和快门的设定了。这里我们要抓住最重要的一点：有策划性的烟花汇演有一定的规律性，不会一下子百花齐放，总是一个接一个地升空，如果要拍一个完整的烟花，但又不想让下一个烟花影响画面，那么就要在烟花上升时打开快门，在下一个烟花出现前关上快门。

一个烟花从升起到爆炸再到消失一般需要5~6秒，而最美丽的时间应该是前2~3秒之间，所以在拍摄时把快门时间控制在这个时间段就好了，当然不同的烟花有不同的例外，总之观察是最重要的。



采光	夜晚来自烟花的弱光源
器材	NIKON D100
曝光	F11，7.1S，ISO400，自动白平衡
测光	以点测光模式对烟花测光



采光	夜晚来自烟花的弱光源
器材	EOS 20D
曝光	F30，7.0S，ISO100，自动白平衡
测光	以点测光模式对烟花测光

拍摄烟花的高级用光技巧

如果你是站在高处拍摄烟花，建筑物的亮度会比烟花低，要得到两者同等亮度的照片，可以在未有烟花之前用拍夜景的方法拍摄一张建筑物的夜景照片，之后注意脚架和相机不要有任何移位，等到有烟花的时候再拍摄一张，然后在后期把两张照片合成即可。当然如果你的相机有多重曝光功能就更好了。

采光	夜景的城市灯光和来自烟花的弱光
器材	NIKON D100
曝光	夜景曝光： F8，1/2S，ISO200
	烟花曝光：F11，6S，+0.3EV，ISO200
测光	以点测光模式对烟花和夜景的灯光分别测光

如果希望在不同时间出现的烟花在同一张照片中呈现，需要用到广角镜头。首先让B门一直开着，然后在一个烟花拍摄完后用黑卡纸遮住你的广角镜头，同时把相机轻轻往水平方向移动一点，在下一个烟花出现时拿开黑卡纸，如此这般操作，直到照片上的烟花多得令你满意而又不会重叠为止。

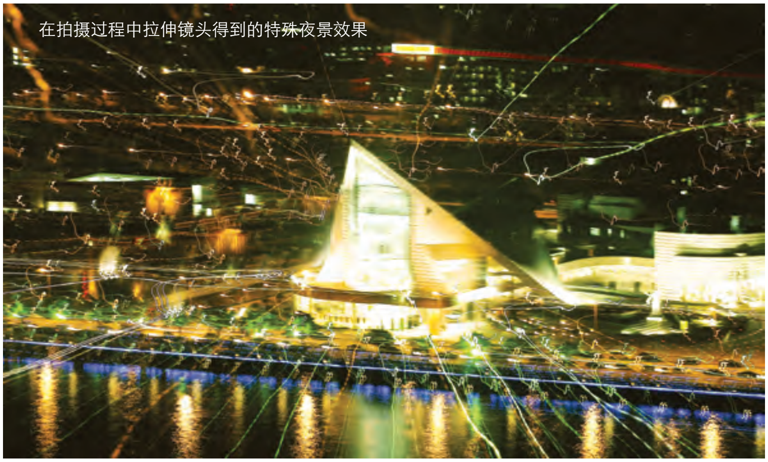
采光	夜晚来自烟花的弱光
器材	NIKON D100
曝光	F10，90S，+0.3EV，ISO200，自动白平衡
测光	以点测光模式对烟花测光

如果你使用的是变焦镜头，你还可以试一试在曝光过程中拉伸镜头，会得到意想不到的效果。

大师说

当没有脚架时，那么只好用广角拍摄了，开启反光镜预升功能，寻找依托物，或干脆趟在干净的草地上，深呼一口气，吐出一半后马上屏住呼吸，按下快门，快门收起时就可以继续呼吸了。另外，在拍摄时如果使用灰滤镜会有助于提高烟花的清晰度。

采光	夜晚的弱光
器材	NIKON D100
曝光	F10，15S，+0.3EV，ISO400，自动白平衡
测光	以点测光模式对烟花中央测光


在拍摄过程中拉伸镜头得到的特殊夜景效果

不同天气的用光技巧

关于摄影，我们总是在强调光，强调一个好天气，可大自然瞬息万变，无法永远给你一个完美的好时机。好天气、好光线拍出来的照片确实非常明媚艳丽，但是实际上不同的天气下都是能拍出好照片的，关键是把握好不同天气的不同特点。

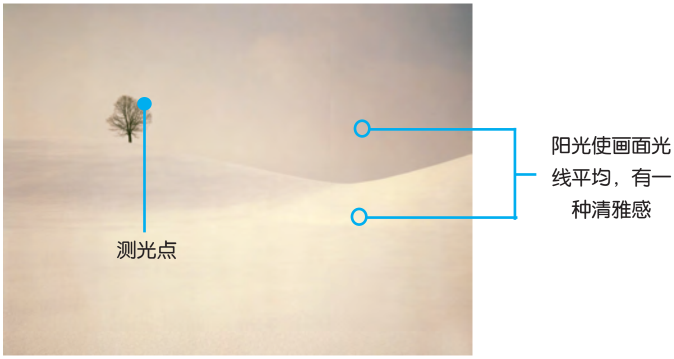
许多摄影佳作正是在不同天气下抓住了与寻常影像不同的自然特点完成的，所以，当你遇到阴、雨、雪、雾、风暴等天气时，请不要收起相机，不失时机地记录下来，你会感觉到你有多么幸运。

阴天

尽管阴天算不上恶劣天气，但却是我们最常遇到的坏天气。在传统的光线理解里，认为阴天的散射光平淡不生动，不利于表现被摄体的影调层次，拍出的照片色彩也不好，缺乏艺术感染力。其实不然，在阴天散射光下，被摄体不受直射阳光照明 ，仅接受自然天光照明，被摄体的明暗反差较弱，但是依然存在，只是不如在直射阳光照明下那么强烈。

在阴天，远处的景物丧失了亮部和暗部的对比，显得特别沉闷。那我们就利用好沉闷这个特性来拍摄低调照片。这张作品，光线平均、光影清淡，正适合营造一种空寂、辽阔的影像，这是在大晴天无法达到的感觉。

采光	阴天上午的侧光
器材	EOS 5D
曝光	F5，1/1250S，+1.0EV，ISO100，自动白平衡
测光	以多重测光模式对着树梢边缘进行测光



暴风雨

暴风雨来临前夕比暴风雨真正来袭时更具有拍摄效果。暴风雨来临前夕，云层低垂、天色阴暗、光线不足或光线变化较快，所以这时候最好使用手动曝光，就是取两个反差事物间的中间曝光值。拍摄时，尽管使用较大光圈，或是开大ISO，以确保影像清晰。

采光	阴天傍晚的侧光
器材	EOS 5D
曝光	F5.6，1/4S，ISO200，自动白平衡
测光	用测光表分别对天空和水面手动测光，取中间测光值

大雾天气

喜欢旅游摄影的人时常都往山里跑，遇到雾气萦绕的情况也比较多。雾通常是在清晨或傍晚，许多人一看到雾天就会收起相机，因为它比阴天还糟糕，不，应该是说，它比阴天还难拍。

雾会影响到测光，起雾的时候光线不足，但是雾气又都是灰白色，雾里的景物也是朦朦胧胧的，失焦的现象也寻常不过。

如果想拍摄风景，那么在雾气最大、能见度只有几十厘米的时候最好不要拍照，那时候什么都拍不了。当能见度在5~10米左右时，是最适合拍摄雾景的，周围的一切若隐若现，有半梦半醒的美感。

拍摄雾景，曝光量要适当增加1EV，如果想拍摄出高调效果，曝光量可增加1.5～2EV。虽然雾天多为散射光，但认真观察阳光的照射方向，还是有逆顺之分的。在顺光情况下，画面宜流于平淡，逆光情况下拍摄雾景，可以增加画面的透视效果。

采光	阴天早晨，大雾天气的侧逆光
器材	NIKON D2Xs
曝光	F3.2，1/60S，+1.0EV，ISO100，自动白平衡
测光	以多重测光方式对画面测光

云海

云海大概是最受人喜欢的了，因为它那蔚为壮观的场面总是令人惊叹。

云海多出现在早晨，有时可能持续到上午才慢慢消失。前面我们已经知道清晨阳光的色温较低，云雾呈灰白色，但未被阳光照射的部分，其色温又较高。受阳光直射部分的云海常常呈现出橘红色的暖调，而阴影部为则呈现偏蓝紫色的冷调，所以我们可以感觉到看似云层一样洁白绵厚的云海其实是有颜色的微妙差异的。

黎明时阳光的亮度低，拍摄云海时，可将云雾阴影部分的亮度作为摄影曝光的依据，使云雾的受光面成为画面中的高光部分，同时又能兼顾亮度低于云雾的其他景物，使画面的层次丰富，透视感强。

采光	晴朗清晨的逆光
器材	NIKON D2Xs
曝光	F7，1/200S，+0.3EV，ISO200，自动白平衡
测光	以点测光模式对地平线测光

雨天

南方地区一进入夏季就雨水泛滥，不说三天两头，有时甚至是一天几场唏哩哗啦的倾盆大雨。所以学会拍雨，就又多了一些摄影的乐趣。

雨天的天气阴暗，缺乏光感，所以拍摄尽量选在雨天的正午，这时候会是一天中光感最强的时间。为了较好地表现雨点的形态，突出雨线的感觉，宜采用侧逆光或逆光拍摄，同时尽量选择深色背景作为衬托，并使用慢速快门1/8～1/45秒（雨小快门速度慢，雨大快门速度快）。

采光	阴雨天中午的逆光
器材	NIKON D2Xs
曝光	F8，1/45S，-1.0EV，ISO200，自动白平衡
测光	以包围测光模式对整个画面测光

TIPS

雨天拍摄一定要降低曝光量，一般来说降低一档至两档，才能对细微的白色雨线进行清晰的刻画。

闪电

闪电具有一种惊心动魄的美，许多人都想记录下那一个特殊的瞬间。但是在拍摄闪电时首先要注意安全，学会保护自己。

要拍摄闪电摄影必备三角架，而且要求是相当结实的三角架，同时最好还有一条快门线，这样才能尽可能避免在长时间曝光下受到轻微震动的影响。

一般来说，拍摄闪电需要用到小光圈搭配慢速快门。我们肉眼所看到的闪电都好像只在一瞬间，所以只有用慢速快门才能捕捉清楚闪电的轨迹。而小光圈不会出现失焦的问题，所以一般选择在F8以上，然后将镜头对准闪电可能出现的位置，设定好快门，最好是在20秒以上，然后打开快门拍摄。

闪电摄影多采用二次或多次曝光方法， 这样就可以把多次闪电记录在同一张照片上。一种是先拍地面，然后再拍闪电的组合方式，这样城市和闪电都可以达到曝光准确；另一种是拍摄多次闪电的方式，这样就可以拍到几条闪电的轨迹，场面更加壮观。

大师说

光圈数据的决定要根据闪电离你的距离来决定。一般的规律是使用ISO 100感光度，拍摄大约8公里远的闪电，F8是最佳光圈选择；如果闪电是在8公里以外发生的，最好是使用F5.6光圈；如果是接近5公里，则使用F11。另外，拍摄闪电要提前设置对焦点，所以采用手动对焦方式将对焦点设在无穷远处。

采光	夜晚闪电时分的弱光
器材	NIKON D2Xs
曝光	F22，30S，ISO100，自动白平衡
测光	以点测光模式对地面最亮的灯光处测光，这样才能突出闪电的轨迹